

**Рабочая программа дисциплины**

**СГЦ.01 История России**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.	контроль и оценка результатов освоения учебной ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.01 ИСТОРИЯ РОССИИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.01 История России

1.3. Цели и задачи ДИСЦИПЛИНЫ - требования к результатам освоения дисциплины:

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

- ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем.

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

- основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже XX - XXI веков.

сущности и причин локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.

- основные процессы (интеграционных, поликультурных, миграционных и иных) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира;

- назначения ООН, НАТО, ЕС и других организаций, и основных направлений их деятельности;

- сведения о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций;

- содержания и назначения важнейших правовых и законодательных актов мирового и регионального значения.;

ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей

социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 34 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 34 часов, из них практические занятия 22 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.01 ИСТОРИЯ РОССИИ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачет

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. От древней Руси к Российскому государству</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Древняя Русь и русские земли в XII—XIV веках	Содержание	1	1-2
	Славянский этногенез. Образование Древнерусского государства и его первые князья. Социально-экономические и политические отношения в Древней Руси. Культурное пространство. Формирование системы земель — самостоятельных княжеств. Характеристика основных земель Руси: Владимиро-Суздальская земля, Великий Новгород, Галицко-Волынское княжество. Монгольское нашествие и установление зависимости Руси от ордынских ханов. Отпор агрессии шведских и немецких феодалов в Северо-Западной Руси. Культурное пространство.		
	Практические занятия	-	-
<b>Тема 1.2</b> Русские земли на пути к объединению в XIV—XV веках	Содержание	1	1-2
	Образование Московского княжества и политика московских князей. Формирование единого Русского государства в XV веке. Культура XIV—XV веков.		

	Практические занятия	-	-
<b>Раздел 2. Россия в XVI—XVII веках: от великого княжества к царству</b>			
<b>Тема 2.1</b> Россия в XVI веке	Содержание	1	1-2
	Россия в первой половине XVI века. Реформы Избранной рады. Опричнина. Внешняя политика Ивана Грозного. Культура XVI века		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 2.2</b> Смута в России	Содержание	1	1-2
	Причины и сущность Смуты. Характеристика основных этапов Смуты. Воцарение династии Романовых и завершение Смуты		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 2.3</b> Россия в XVII веке	Содержание	1	1-2
	Социально-экономическое развитие и государственное управление при первых Романовых. Церковный раскол и социальные движения XVII века. Внешняя политика России. Культура XVII века		
	Практические занятия	1	2
<b>Раздел 3. Россия в конце XVII - XVIII веке: от царства к империи</b>			
<b>Тема 3.1</b> Эпоха Петровских реформ	Содержание	1	1-2
	Предпосылки преобразований Петра I. Северная война и военные реформы. Реформы Петра I в экономической, социальной и государственно-административной сферах. Культура и быт петровского времени		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 3.2</b> После Петра Великого: эпоха дворцовых переворотов	Содержание	1	1-2
	Причины нестабильности политического строя. Российская монархия в 1725—1762 годах.		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 3.3</b> Россия в 1760—1790-е годы. Правление Екатерины II и	Содержание	1	1-2
	Просвещенный абсолютизм Екатерины II. Казацко-крестьянская война под предводительством Е. И. Пугачева. Внешняя политика Екатерины II. Россия при Павле I.		

Павла I	Практические занятия	1	2
<b>Раздел 4. Российская империя в XIX — начале XX века</b>			
<b>Тема 4.1</b> Правление Александра I. Эпоха 1812 года	Содержание	1	1-2
	Реформы начала царствования и проекты М. М. Сперанского. Внешняя политика. Отечественная война 1812 года. Движение декабристов		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 4.2</b> Николаевское самодержавие	Содержание	1	1-2
	Политика государственного консерватизма. Основные направления внешней политики.		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 4.3</b> Россия в эпоху реформ второй половины XIX века. Народное самодержавие Александра III	Содержание	1	1-2
	Преобразования Александра II: социальная и правовая модернизация. Внутренняя политика царизма и контрреформы Александра III. Модернизация российской экономики. Внешняя политика России в 1880—1890-е годы		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 4.4</b> Российский социум XIX века. Кризис империи в начале XX века	Содержание	1	1-2
	Этноконфессиональная картина России в XIX веке. Культура России в первой половине XIX века. На пороге нового века: динамика и противоречия развития. Россия в системе международных отношений. Русско-японская война 1904—1905 годов. Образование политических партий в конце XIX — начале XX века. Первая русская революция 1905—1907 годов. Начало парламентаризма. Столыпинские реформы		
	Практические занятия	1	2
<b>Раздел 5. Россия в годы великих потрясений (1914—1921)</b>			
<b>Тема 5.1</b> Россия в войнах и революциях	Содержание		
	Россия в Первой мировой войне. Великая российская революция 1917 года. Первые революционные		

	преобразования большевиков. Гражданская война и ее последствия		
	Практические занятия	1	2
<b>Раздел 6. Советский Союз в 1920-1930-е годы</b>			
<b>Тема 6.1.</b> СССР в годы нэпа (1921— 1928)	Содержание		
	Социально-экономический и политический кризис в начале 1920х годов. Переход к нэпу. Образование СССР. Внутриполитическая борьба за власть и установление режима личной власти И. В. Сталина. Внешняя политика Советского государства в 1920-е годы.		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 6.2.</b> СССР в 1929 1941 годы: форсированная модернизация страны	Содержание		
	Свертывание нэпа и перестройка экономики на основе командного администрирования. Форсированная индустриализация. Коллективизация сельского хозяйства. Характеристика советского общества в 1930-е годы. Установление режима личной власти И. В. Сталина. Советская культура в 1930-е годы. Внешняя политика в 1930-е годы		
	Практические занятия	1	2
<b>Раздел 7. Великая Отечественная война 1941-1945 годов</b>			
<b>Тема 7.1</b> Начало Великой Отечественной войны	Содержание		
	Внешняя политика СССР в начале Второй мировой войны. Первый период войны (июнь 1941 — осень 1942 года)		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 7.2</b> Перелом в ходе Великой Отечественной войны. Победа	Содержание		
	Коренной перелом в ходе войны (осень 1942 года — 1943 год). Человек и война: единство фронта и тыла. «Все для фронта, все для победы!». Победа СССР в Великой Отечественной войне.		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 7.3</b> Окончание Второй	Содержание		
	Итоги Второй мировой войны.		

мировой войны (1944 год — сентябрь 1945 года)	Нюрнбергский процесс. Роль СССР в создании ООН.		
	Практические занятия	1	2
<b>Раздел 8. Апогей и кризис советской системы (1945—1991)</b>			
<b>Тема 8.1</b> СССР в послевоенные годы. Поздний сталинизм (1945—1953)	Содержание		
	Послевоенное экономическое развитие страны. Общественно- политическая и культурная жизнь. Внешняя политика СССР и международные отношения в послевоенном мире. Холодная война.		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 8.2</b> «Оттепель» (середина 1950-х - первая половина 1960х годов)	Содержание		
	Смена политического курса. Противоречия в реформах Н. С. Хрущева. Новые реальности внешней политики. «Оттепель» в духовно-культурной сфере. Карибский кризис. Конец «оттепели».		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 8.3</b> Советское общество в середине 1960-х — начале 1980-х годов	Содержание		
	Новое руководство и попытки решения внутренних проблем страны. Экономическая реформа 1965 года: замыслы и результаты. Нарастание кризисных явлений в экономической, политической и социально-духовной сферах. Внешняя политика. Агония социализма.		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 8.4</b> Перестройка и распад СССР (1985—1991)	Содержание		
	Цели, предпосылки и этапы перестройки. Попытки экономических преобразований. Реформа политической системы и борьба общественно-политических сил. Новое политическое мышление и внешняя политика. Обострение межнациональных отношений. Августовский путч 1991 года. Распад СССР.		
	Практические занятия	1	2

<b>Раздел 9. Российская Федерация в 1991-2012 годах</b>			
<b>Тема 9.1.</b> Становление новой России (1991—2000)	Содержание		
	Радикальная социально-экономическая трансформация страны и ее издержки. Общественно-политическое развитие и становление новой российской государственности.		
	Практические занятия	1	2
<b>Тема 9.2.</b> Россия в 2000-е годы: вызовы времени и задачи модернизации	Содержание		
	Политические и экономические приоритеты. Внешняя политика в конце XX — начале XXI века		
	Практические занятия	1	2
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.01 ИСТОРИЯ РОССИИ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. История новейшего времени : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Хейфеца. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09887-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517471>

#### **Дополнительные источники:**

1. Петрович-Белкин, О. К. История и культура Европы : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. К. Петрович- Белкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 169 с.

— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11901-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518649>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.01 ИСТОРИЯ РОССИИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем	Практические самостоятельная работа, занятия, тестирование
<b>Знания:</b>	
основных направлений развития ключевых регионов мира на рубеже XX - XXI веков	С амостоятельная работа, тестирование
сущности и причин локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.	
основных процессов (интеграционных, поликультурных, миграционных и иных) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира;	
назначения ООН, НАТО, ЕС и других организаций и основных направлений их деятельности;	
сведений о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций	
содержания и назначения важнейших правовых и законодательных актов мирового и регионального значения.;	

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине СГЦ.01 История России**  
**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**среднего профессионального образования**  
**09.01.05 Оператор технической поддержки**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств .....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения .....	4
1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине .....	5
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации...	9
<b>2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины.....</b>	<b>11</b>
<b>3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине .....</b>	<b>148</b>

---

## **1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения**

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.01 История России, профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

### **1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.01 История России.**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.01 История России в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое знание дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

### **1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.01 История России**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.01 История России.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины СГЦ.01 История России предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **1.3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.01 История России в соответствии с рабочей программой и календарнотематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.01 История России, учатся анализировать историческую информацию, руководствуясь принципами научной объективности и достоверности, с целью формирования научно обоснованного понимания прошлого и настоящего России;

**Список практических работ:**

Практическая работа №1 «Россия в XVI веке».

Практическая работа №2 «Смута в России».

Практическая работа №3 «Россия в XVII веке».

Практическая работа №4 «Эпоха Петровских реформ».

Практическая работа №5 «После Петра Великого: эпоха дворцовых переворотов».

Практическая работа №6 «Россия в 1760—1790-е годы. Правление Екатерины II и Павла I».

Практическая работа №7 «Правление Александра I. Эпоха 1812 года».

Практическая работа №8 «Николаевское самодержавие».

Практическая работа №9 «Россия в эпоху реформ второй половины XIX века. Народное самодержавие Александра III».

Практическая работа №10. «Российский социум XIX века. Кризис империи в начале XX века».

Практическая работа №11 «Россия в войнах и революциях».

Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в методических указаниях по проведению практических работ.

**Проверка выполнения самостоятельной работы.** Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка студентов по учебной дисциплине СГЦ.01 История России предполагает следующие виды и формы работы:

- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы.

- самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и специальной технической литературе.

- написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.

- работа со справочной литературой и нормативными материалами.

- оформление отчетов по практическим работам, и подготовка к их защите.

- выше приводятся формы работы в качестве примера, в зависимости от специфики

дисциплины формы и виды самостоятельной работы могут быть отличными.

Задания для выполнения самостоятельной работы, методические рекомендации по выполнению и критерии их оценивания представлены в методических рекомендациях по организации и проведению самостоятельной работы студентов.

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоение умения:</b>	
<p>-выделять факторы, определившие уникальность становления духовно-нравственных ценностей в России;</p> <p>-анализировать, характеризовать, выделять причинно-следственные связи и пространственно-временные характеристики исторических событий, явлений, процессов с времен образования Древнерусского государства до настоящего времени;</p> <p>-анализировать историческую информацию, руководствуясь принципами научной объективности и достоверности, с целью формирования научно обоснованного понимания прошлого и настоящего России;</p> <p>-защищать историческую правду, не</p>	<p>Выполнение и защита практических работ № 1-11</p> <p>Оценка правильности</p> <p>Решение задач во время занятия</p>

<p>допускать умаления подвига российского народа по защите Отечества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрировать готовность противостоять фальсификациям российской истории;</li> <li>-демонстрировать уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Российского государства.</li> </ul>	
<b>Усвоенные знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ключевые события, основные даты и исторические этапы развития России до настоящего времени;</li> <li>- выдающихся деятелей отечественной истории, внесших значительный вклад в социально-экономическое, политическое и культурное развитие России;</li> <li>- традиционные российские духовно нравственные ценности;</li> <li>- роль и значение России в современном мире.</li> </ul>	<p>Тестирование. Защита практических работ №1-11 Устный опрос во время занятия</p>

<b>Контролируемые разделы / темы</b>	<b>Код и этапы формирования компетенции (или ее части)</b>	<b>Оценочные средства</b>	
		<b>текущий контроль</b>	<b>промежуточная аттестация</b>
<p><b>Тема 1.1.</b> Древняя Русь и русские земли в XII—XIV веках</p>	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<p><b>Тема 1.2</b> Русские земли на пути к объединению в XIV—XV веках</p>	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<p><b>Тема 2.1</b> Россия в XVI веке</p>	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<p><b>Тема 2.2</b> Смута в России</p>	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<p><b>Тема 2.3</b> Россия в XVII веке</p>	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<p><b>Тема 3.1</b> Эпоха Петровских реформ</p>	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<p><b>Тема 3.2</b> После Петра</p>	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет

Великого: эпоха дворцовых переворотов			
<b>Тема 3.3</b> Россия в 1760—1790-е годы. Правление Екатерины II и Павла I	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 4.1</b> Правление Александра I. Эпоха 1812 года	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 4.2</b> Николаевское самодержавие	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 4.3</b> Россия в эпоху реформ второй половины XIX века. Народное самодержавие Александра III	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 4.4</b> Российский социум XIX века. Кризис империи в начале XX века	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 5.1</b> Россия в войнах и революциях	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 6.1.</b> СССР в годы нэпа (1921—1928)	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 6.2.</b> СССР в 1929— 1941 годы: форсированная модернизация страны	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 7.1</b> Начало Великой Отечественной войны	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 7.2</b> Перелом в ходе Великой Отечественной войны. Победа	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 7.3</b> Окончание Второй мировой войны	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет

(1944 год — сентябрь 1945 года)			
<b>Тема 8.1</b> СССР в послевоенные годы. Поздний сталинизм (1945— 1953)	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 8.2</b> «Оттепель» (середина 1950-х - первая половина 1960-х годов)	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 8.3</b> Советское общество в середине 1960-х — начале 1980-х годов	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 8.4</b> Перестройка и распад СССР (1985—1991)	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 9.1.</b> Становление новой России (1991— 2000)	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет
<b>Тема 9.2.</b> Россия в 2000-е годы: вызовы времени и задачи модернизации	ОК 2; ОК5; ОК 6	Практическое занятие	Зачет

### 1.3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине зачет, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

### 1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## 2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ. 01 История России.

### Входной контроль

#### Итоговая контрольная работа по истории России.

##### Вариант № 1

1. Ниже приведен перечень фамилий видных государственных деятелей. Все они, за исключением двух, занимали высокие посты в советский период. Найдите и запишите цифры государственных деятелей, не относящиеся к советскому периоду.

1) *Косыгин*, 2) *Столыпин*, 3) *Андропов*, 4) *Витте*, 5) *Калинин*, 6) *Молотов*.

2. Ниже приведён перечень терминов. Все они, за исключением двух, относятся к событиям, явлениям, происходившим в период 1953-1964 гг.

1) Варшавский договор

2) «Пражская весна»

3) Карибский кризис

4) десталинизация

- 5) «оттепель»
- 6) ввод советских войск в Афганистан

Найдите и запишите порядковые номера терминов, относящихся к другому историческому периоду.

3. Какие три из перечисленных положений относятся к новой экономической политике (1921-1929 гг.)? Запишите в ответ соответствующие цифры.

- 1) утверждение частной собственности на землю
- 2) введение хозрасчета на государственных предприятиях
- 3) денационализация тяжелой промышленности
- 4) появление кредитно-банковской системы и бирж
- 5) отмена государственной монополии внешней торговли
- 6) введение концессий

4. Заполните пропуски в данных предложениях, используя приведённый ниже список пропущенных элементов: для каждого предложения, обозначенного буквой и содержащего пропуск, выберите номер нужного элемента.

А) Оборона Брестской крепости в \_\_\_\_\_ г. показала один из примеров стойкости советских солдат и командиров.

Б) Во время наступления на Москву фашистским войскам не удалось взять г. .

В) Одним из руководителей молодежной подпольной организации «Молодая гвардия» был \_\_\_\_\_.

Пропущенные элементы:

- 1) В. Третьякевич
- 2) 1941 г.
- 3) 1942 г.
- 4) Калинин
- 5) Н. Кузнецов
- 6) Тула. **Ответ запишите в виде последовательности цифр**

5. Какие три из названных положений характеризуют сталинскую политику после войны? Соответствующие цифры запишите в ответ.

- 1) борьба с космополитизмом
- 2) ослабление нажима на деревню, снижение налогов с колхозов
- 3) антисемитская кампания, ограничение возможностей для творческой и карьерной самореализации евреев
- 4) проведение репрессий среди местных партийных деятелей и экономистов
- 5) поощрение развития самостоятельности национальных образований в составе СССР
- 6) политика отказа от ротации (постоянной смены) партийных и государственных кадров

6. Какие три из названных исторических событий относятся к периоду «оттепели»?

Запишите цифры, которыми обозначены события, в правильной последовательности без пробелов.

- 1) строительство первой атомной электростанции
- 2) авария на Чернобыльской АЭС
- 3) открытие Института ядерных исследований
- 4) создание атомных авиационных двигателей

5) создание первого атомного ледокола «Ленин»

6) создание атомных подводных лодок

7. Какие три из перечисленных положений относятся к политике «перестройки»? Соответствующие цифры запишите в ответ.

1) замена продразвёрстки продналогом

2) усиление роли Советов в управлении государством

3) борьба с «космополитизмом»

4) отказ от политики «холодной войны»

5) приоритетное развитие военно-промышленного комплекса

6) введение многопартийности

8. Прочтите отрывок из документа и укажите его автора.

«Выступая перед вами в последний раз в качестве Президента СССР, считаю нужным высказать свою оценку пройденного с 1985 года пути. Тем более что на этот счет немало противоречивых, поверхностных и необъективных суждений. Судьба так распорядилась, что, когда я оказался во главе государства, уже было ясно, что со страной неладно... Я понимал, что начинать реформы такого масштаба и в таком обществе, как наше, - труднейшее и даже рискованное дело. Но и сегодня я убежден в исторической правоте демократических реформ, которые начаты весной 1985 года. Процесс обновления страны и коренных перемен в мировом сообществе оказался куда более сложным, чем можно было предположить. Однако то, что сделано, должно быть оценено по достоинству. Общество получило свободу, раскрепостилось политически и духовно. И это - самое главное завоевание, которое мы до конца еще не осознали, а потому что еще не научились пользоваться свободой.»

9. Прочтите отрывок из воспоминаний и укажите год события, о котором идет речь.

«12 апреля, услышав радостную новость о полете..., старший машинист Михаил Шмаргунов, помощник машиниста Сергей Воробьев и кочегар Юрий Цветков решили посвятить этому событию тяжеловесный рейс. Бригада в тот день провела поезд, превышающий норму на 400 тонн, с опережением графика. в редакцию "Красного Севера" в 10.30 позвонил слесарь Сергей Курков. - Восхищен достижениями нашей науки! Сейчас горы свернуть хочется!... Стихийный митинг возник и на ступеньках у главного здания судоремонтного завода. - Теперь мы с удесятёренными силами перевыполним задания! - решили рабочие. - Будем и мы бороться за освоение нашего "речного космоса"!»

10. Заполните пустые ячейки таблицы, используя представленные в приведённом ниже списке данные. Для каждой ячейки, обозначенной буквой, выберите номер нужного элемента.

Понятие	Дата	Руководитель страны
(А)	1921 г.	(Б)
(В)	(Г)	Н. С. Хрущёв
Программа мира	1971 г.	(Д)
Ближнее зарубежье	(Е)	Б. Н. Ельцин

Пропущенные элементы:

- 1) военный коммунизм
- 2) И. В. Сталин
- 3) совнархоз
- 4) 1985 г.
- 5) Л. И. Брежнев
- 6) 1992 г.
- 7) 1957 г.
- 8) В. И. Ленин

9) нэп . **Ответ запишите в виде последовательности цифр**

**11.** Прочтите отрывок из Декрета ВЦИК.

«Открытое 5 января Учредительное собрание дало, в силу известных всем обстоятельств, большинство партии правых эсеров, партии Керенского, Авксентьева и Чернова. Естественно, эта партия отказалась принять к обсуждению совершенно точное, ясное, не допускавшее никаких кривотолков предложение верховного органа Советской власти, Центрального Исполнительного Комитета Советов, признать программу Советской власти, признать Декларацию прав трудящегося и эксплуатируемого народа, признать Октябрьскую революцию и Советскую власть. Тем самым Учредительное собрание разорвало всякую связь между собой и Советской Республикой России. Уход с такого Учредительного собрания фракций большевиков и левых эсеров, которые составляют сейчас заведомо громадное большинство в Советах и пользуются доверием рабочих и большинства крестьян, был неизбежен.

А вне стен Учредительного собрания партии большинства Учредительного собрания, правые эсеры и меньшевики, ведут открытую борьбу против Советской власти, призывая в своих органах к свержению её, объективно этим поддерживая сопротивление эксплуататоров переходу земли и фабрик в руки трудящихся.

Ясно, что оставшаяся часть Учредительного собрания может в силу этого играть роль только прикрытия борьбы буржуазной контрреволюции за свержение власти Советов».

Используя отрывок и знания по истории, выберите в приведённом списке три верных суждения. Запишите в ответ цифры, под которыми они указаны.

- 1) В Декрете большинство собрания обвиняется в призыве к свержению существующей в стране власти.
- 2) Данный документ заканчивается постановлением о 10-дневном перерыве в деятельности Учредительного собрания.
- 3) Данный Декрет был издан в 1917 г.
- 4) Декрет выражает позицию партии большевиков.
- 5) Данный Декрет способствовал развязыванию в России Гражданской войны.
- 6) В данном отрывке большинство Учредительного собрания обвиняется в стремлении вернуть политическую систему, существовавшую в стране при императоре Николае II.

**12.** Установите соответствие между памятниками культуры и их краткими характеристиками: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ПАМЯТНИКИ КУЛЬТУРЫ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
--------------------	----------------

<p>А) скульптурный комплекс или мемориал «Родина-мать»  Б) кинофильм «Покаяние»  В) роман «В круге первом»  Г) картина «Оборона Севастополя»</p>	<p>1) Установлен в Волгограде.  2) Автор — А. И. Солженицын.  3) Создан в 1980-е гг.  4) Сюжет иллюстрирует события периода оттепели.  5) Главный герой — В.И. Ленин.  6) Автор — А. А. Дейнека. . <b>Ответ запишите в виде последовательности цифр</b></p>
--	---

**13.** После окончания Второй мировой войны в западных странах продолжились процессы демократизации: например, во Франции женщины получили избирательные права, в ряде стран расширялись права рабочих и служащих, расширялись уже имевшиеся демократические свободы, по демократическому пути развития пошли Западная Германия и Австрия. Многим казалось, что подобные процессы охватят и СССР. Демократические тенденции здесь проявились в первых выборах в Верховный Совет СССР, в выборах судей. Но вскоре политический режим ужесточился, и послевоенные годы получили название «апогей сталинизма». С чем связаны такие различия в послевоенном развитии западных стран и СССР? Приведите три объяснения.

**14.** Из резолюции XIX Всесоюзной партийной конференции.

«XIX Всесоюзная партийная конференция... констатирует: выработанный партией на апрельском Пленуме ЦК и XXVII съезде партии стратегический курс на всестороннее и революционное обновление советского общества и ускорение его социально-экономического развития неуклонно претворяется в жизнь. Приостановлено сползание страны к экономическому и социальнополитическому кризису. Начался процесс оздоровления экономики страны, её поворот к удовлетворению насущных потребностей людей. Набирают силу новые методы хозяйствования. В соответствии с Законом о государственном предприятии (объединении) идёт перевод объединений и предприятий на хозрасчет и самоокупаемость. Разработан, широко обсуждён и принят Закон о кооперации. Входят в жизнь новые, прогрессивные формы внутрипроизводственных трудовых отношений на основе подряда и аренды, а также индивидуальная трудовая деятельность. Идёт перестройка организационных структур управления, направленная на создание благоприятных условий для эффективного хозяйствования первичных звеньев экономики. Развёрнутая по инициативе партии работа позволила возобновить рост реальных доходов трудящихся. Реализуются практические меры по увеличению производства продуктов питания и предметов потребления, расширению жилищного строительства. Осуществляются реформы образования и здравоохранения. Духовная жизнь становится мощным фактором прогресса страны. Значительная работа проведена по переосмыслению современных реальностей мирового развития, обновлению и приданию динамизма внешней политике. Таким образом, перестройка всё глубже входит в жизнь советского общества, оказывает на него всё возрастающее преобразующее воздействие».

Укажите десятилетие, в рамках которого происходили события, упомянутые в резолюции. Назовите фамилию политического деятеля, являвшегося руководителем страны в период, когда происходили эти события. Укажите название периода истории СССР, когда этот политический деятель был руководителем страны.

### Вариант № 2

1. 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) периодизация, 6) Дефолт.

2. Ниже приведён перечень названий партий и общественных течений XIX — начала XX в. Все они, за исключением двух, относились к социалистическому направлению общественной мысли.

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1) народники | 2) октябристы |
| 3) эсеры     | 4) кадеты     |
| 5) анархисты | 6) большевики |

Найдите и запишите порядковые номера названий партии (общественного движения), представители которых (которого) не относились к социалистическому направлению общественной мысли.

3. Какие три из перечисленных явлений относятся к «военному коммунизму»? Соответствующие цифры запишите в ответ.

- 1) аренда мелких и средних предприятий
- 2) продразвёрстка
- 3) всеобщая трудовая повинность
- 4) концессии иностранным предпринимателям
- 5) бесплатные коммунальные услуги
- 6) широкое кооперативное движение

4. Какие три из перечисленных положений характеризуют политический режим 1930-х гг.? Соответствующие цифры запишите в ответ.

- 1) политика гласности
- 2) многопартийность
- 3) сращивание партийного и государственного аппаратов
- 4) сосредоточение власти в руках партийного вождя
- 5) запрет на создание внутрипартийных групп и платформ
- 6) альтернативные выборы

5. Заполните пропуски в данных предложениях, используя приведённый ниже список пропущенных элементов: для каждого предложения, обозначенного буквой и содержащего пропуск, выберите номер нужного элемента.

А) Летчик-герой, трижды герой Советского Союза, сбивший наибольшее количество самолетов противника, в годы Великой Отечественной войны

Б) Василий Чуйков прославился при обороне г. \_\_\_\_\_ .

В) Варшава была освобождена в \_\_\_\_\_ г.

Пропущенные элементы:

- 1) 1944 г. 2) А. Маресьев 3) 1945 г. 4) Москва
- 5) И. Кожедуб 6) Сталинград.

**Ответ запишите в виде последовательности цифр**

6. Какие три события относятся к первому послевоенному десятилетию? Запишите в таблицу соответствующие цифры.

- 1) принятие Программы построения коммунизма в СССР
- 2) «ленинградское дело»
- 3) разгром журналов «Звезда» и «Ленинград»
- 4) публикация повести А. И. Солженицына «Один день Ивана Денисовича»
- 5) преобразование наркоматов в министерства
- 6) создание совнархозов

7. Какие три из перечисленных положений характеризуют период «оттепели»? Запишите в ответ соответствующие цифры.

- 1) сокращение количества издаваемых газет и журналов
- 2) реабилитация значительной части жертв политических репрессий
- 3) отмена идеологического контроля в сфере культуры
- 4) внутрипартийная борьба за власть
- 5) введение многопартийности
- 6) политика десталинизации

8. Какие три из перечисленных черт характеризуют период «застоя» в СССР? Соответствующие цифры запишите в ответ.

- 1) дефицит промышленных и продовольственных товаров
- 2) значительный разрыв в материальном положении разных слоёв общества
- 3) борьба с диссидентским движением
- 4) быстрые темпы внедрения современных технологий в производство товаров народного потребления
- 5) социальная стабильность, высокая степень социальной защищённости населения
- 6) альтернативный характер выборов

9. Прочтите отрывок из воспоминаний современника событий и назовите литератора, фамилия которого пропущена в тексте.

«Я должен высказать своё мнение о «Докторе Живаго». После публикации книги за рубежом её у нас раскритиковали. Обстановку, в которой это делалось, нельзя назвать нормальной. Сама критика выглядела какой-то волевой акцией, административным криком в адрес автора, без какого-либо серьёзного обсуждения романа, без выяснения мнения читателей...

Моё мнение, «Доктор Живаго» — не лучшее произведение ... Я не считаю этот роман безупречным, хотя не берусь судить о его художественных достоинствах и недостатках. Однако совершенно неоправданной была попытка отрубить этого большого художника слова от коллектива советских писателей и применить в отношении его тактику остракизма».

10. Прочтите отрывок из послания Президента США, адресованного руководителю СССР, и назовите фамилию этого руководителя.

«Уважаемый г-н Председатель... Вы согласитесь устранить эти виды оружия [ракеты] с Кубы под надлежащим наблюдением и надзором ООН и принять обязательство... прекратить дальнейшую доставку таких видов оружия на Кубу. 2

Мы, с нашей стороны, согласимся... а) быстро отменить меры карантина, применяющиеся в настоящий момент, и б) дать заверение об отказе вторжения на Кубу...»

11. Заполните пустые ячейки таблицы, используя представленные в приведённом ниже списке данные. Для каждой ячейки, обозначенной буквами, выберите номер нужного элемента.

События	Даты	Руководитель СССР данный период
(А)	1962 г.	Н.С. Хрущев
переименование наркоматов в министерства	1946 г.	(Б)
(В)	1986 г.	(Г)
принятие Конституции «развитого социализма»	(Д)	(Е)

Пропущенные элементы:

1) катастрофа на Чернобыльской АЭС 2) Карибский кризис

3) 1953 г.

4) учреждение поста Президента

СССР

5) испытание первой советской ядерной бомбы 6) И. В. Сталин

7) Л. И. Брежнев

8) М. С. Горбачев

9) 1977 г.

**Ответ запишите в виде последовательности цифр**

12. Установите соответствие между фамилиями кинорежиссеров и их произведениями: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ФАМИЛИИ	ПРОИЗВЕДЕНИЯ
А) Э. Рязанов Б) С. Бондарчук В) А. Тарковский Г) С. Ростоцкий	1) «Доживём до понедельника» 2) «Солярис» 3) «Освобождение» 4) «Они сражались за родину» 5) «Гараж» 6) «Летят журавли» <b>Ответ запишите в виде последовательности цифр</b>

13. После окончания Второй мировой войны сложились условия для сохранения тесного союза СССР с западными странами (США и Великобританией) в интересах предотвращения новой войны и борьбы против возможности возрождения фашизма. В таком духе делались заявления лидерами сразу после окончания войны.

Но вскоре прозвучала речь У. Черчилля в Фултоне, и началась «холодная война» между бывшими союзниками. Приведите три объяснения такого поворота событий.

14. «ЦК констатирует, что за последние годы на основе значительных успехов

социалистического строительства достигнут большой как количественный, так и качественный рост литературы и искусства.

Несколько лет тому назад, когда в литературе налицо было еще значительное влияние чуждых элементов, особенно оживившихся в первые годы нэпа, а кадры пролетарской литературы были еще слабы, партия всемерно помогала созданию и укреплению особых пролетарских организаций в области литературы и ...искусства в целях укрепления позиций пролетарских писателей и работников искусства.

В настоящее время, когда успели уже вырасти кадры пролетарской литературы и искусства, выдвинулись новые писатели и художники с заводов, фабрик, колхозов, рамки существующих пролетарских литературнохудожественных организаций (ВОА1111, РАПП, РАМПП (3) и др.) становятся уже узкими и тормозят серьезный размах художественного творчества. Это обстоятельство создает опасность превращения этих организаций из средства наибольшей мобилизации советских писателей и художников вокруг задач социалистического строительства в средство культивирования кружковой замкнутости, отрыва от политических задач современности и от значительных групп писателей и художников, сочувствующих социалистическому строительству.

Отсюда необходимость соответствующей перестройки литературно-художественных организаций и расширения базы их работы.

Исходя из этого, ЦК ВКП(б) постановляет:

- 1) ликвидировать ассоциацию пролетарских писателей (ВОА1111, РАПП);
- 2) объединить всех писателей, поддерживающих платформу Советской власти и стремящихся участвовать в социалистическом строительстве, в единый союз советских писателей с коммунистической фракцией в нем;
- 3) провести аналогичное изменение по линии других видов искусства (объединение музыкантов, композиторов, художников, архитекторов и т. п. организаций)...»

Что было целью данного постановления? В каком десятилетии оно было принято? Кто являлся политическим руководителем страны в тот период?

Ключ.

1 вариант.

I. 24

2. 26

3. 246

4. 261

5. 134

6. 135

7. 246

8. Горбачёв

9. 1961

10. 983756

II. 145

12. 1326

14. 80-е гг. Горбачёв. Перестройка

2 вариант.

1. 34
2. 24
3. 235
4. 345
5. 563
6. 235
7. 235
8. 135
9. Пастернак
10. Хрущёв
11. 261897
12. 5421

14. Полный идеологический контроль. 30-е гг. Сталин

Шкала перевода в балльную отметку

0-64% выполнения заданий базовой части - «2»

65-100% выполнения заданий базовой части - «3»

65-100% выполнения заданий базовой части + 50-80% повышенного уровня - «4»

65-100% выполнения заданий базовой части + 81-100% повышенного уровня - «5»

### **Практическая работа № 1**

Тема: «Россия в XVI веке».

Учебная цель: сформировать целостное представление и знания о правлении Ивана Грозного

Учебные задачи:

1. определить причинно-следственные связи условий усиления центральной власти во времена Ивана Грозного;
2. проанализировать реформы 1550-х годов и выяснить их последствия;
3. дать свою оценку значимости реформ для России XVI века.

#### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** дополнение и расширение имеющихся представлений о правлении Бориса Годунова;

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

#### **Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.

2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

### Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

### *Краткие теоретические и учебно-методические материалы*

#### *по теме практического занятия*

1. Первые государи всея Руси
2. Завершение политического объединения русских земель
3. Система управления

#### Важнейшие даты:

- **1505-1533 г.** — правление Василия III
- **1510 г.** — присоединение Псковской республики к Московскому княжеству
- **1514 г.** — присоединение Смоленска
- **1521 г.** — присоединение Рязанского княжества

**Термины:** Боярская дума, местничество, государев двор, дьяк, приказ, дворяне, поместье, кормление

#### **Персоналии:** Василий III

После присоединения к Москве Новгорода, Ярославля и, наконец, Твери в 1485 г. Иван III принял титул государя всея Руси, став, таким образом, к началу XVI в. правителем, равным по статусу монархам сильнейших европейских держав. Теперь вся государственная власть сосредоточилась в Москве в руках одного государя, передающего престол по наследству от отца к старшему сыну. Правители бывших отдельных княжеств потеряли своё влияние. Чтобы сохранить земельные владения, им самим приходилось поступать на службу к московскому государю.

#### **Первые государи всея Руси**

Титул государя всея Руси давал Ивану III право претендовать на все территории Великого княжества Литовского, которые когда-то входили в Древнерусское государство.

Иван Васильевич скончался в 1505 г. По завещанию, составленному государем, наследником престола объявили его сына от Софьи Палеолог **Василия** (годы правления: 1505-1533).

Василий III с успехом продолжил объединение русских земель вокруг Московского княжества, а также перестроил Кремль. В частности, в период его правления был возведён Архангельский собор, ставший усыпальницей московских монархов.

В отношениях с иностранными государями Василий III использовал титул «царь», демонстрируя этим, что считает себя равным германскому императору.

#### **Завершение политического объединения русских земель**

Василий III, придя к власти, продолжил политику своего отца по присоединению русских земель к Москве.

В самом начале его правления состоялась русско-ливонская война, в результате которой в **1510 г.** в Московское государство **вошли земли Псковской республики.**

Псковской землёй уже к началу XVI в. управляли московские наместники, но формально она была независимой, имела свои органы власти и могла заключать договоры от своего лица с Ливонским орденом. В 1510 г. с самоуправлением Пскова было покончено, ликвидировалось Вече, всю власть передавали московским чиновникам. Самые знатные боярские и купеческие роды были выселены в Москву, а их земли и поместья отдавали купцам и боярам из других городов.

В **1514 г.** в ходе следующей русско-литовской войны был **взят Смоленск**, ставший после этого события главной крепостью Российского государства на западной границе. Войска Московского княжества в этом походе возглавляли талантливые полководцы Даниил Щеня и Михаил Глинский.

**В 1521 г. Рязанское княжество** также окончательно потеряло независимость и **вошло в состав Московского государства.**

Таким образом, к началу 1520-х гг. под властью государя всея Руси Василия III оказались почти все древнерусские земли.

Из московских удельных княжеств к концу правления Василия III сохранились только Дмитровское и Старицкое. Там правили младшие братья московского князя — Юрий и Андрей.



Российское государство во второй половине XV — начале XVI в.

### Система управления

Объединение земель не означало создания единого государства. Для установления подлинного государственного единства необходимо было провести централизацию. Единая система управления государством начала складываться при Иване III.

[Узнать больше](#)



Отныне вся власть в государстве принадлежала великому московскому князю и государю всея Руси. Только он мог решать вопросы войны и мира, заключать договоры с другими государствами, а также издавать законы и чеканить монету. Созданию единого централизованного государства способствовало принятие в 1497 г. общерусского свода законов — Судебника.

При Иване III постоянным совещательным органом при государе стала **Боярская дума** — собрание самых знатных бояр, в число которых вошли и князья бывших удельных княжеств. Боярская дума собиралась для обсуждения важных экономических и военных государственных вопросов.

Самые почётные места распределялись по знатности и древности боярского рода — наиболее родовитые бояре располагались во время заседания Думы рядом с великим князем. От этого порядка назначение бояр на важные государственные должности получило название **местничества**.

**Боярская дума** — собрание самых знатных бояр, совещательный орган при правителе. **Местничество** — принцип получения важных должностей боярами в зависимости от знатности рода и почётности должностей, которые занимали их предки.

Приближённые правителя, выполнявшие его поручения и числившиеся в войске, образовывали **государев двор**.

Вопросами сбора и распределения государственных финансов заведовала Казна. Специальная служба, которая называлась Дворец, занималась земельными владениями московского князя. В этих органах работали специальные должностные лица — **дьяки** и подьячие. Они вели документацию и контролировали деятельность местных чиновников. Постепенно аппарат управления усложнялся и расширялся — стали появляться **приказы**, например Посольский или Ямской (почтовый).



*Приказ в Москве. Художник А. Янов*

**Приказ** — орган центрального управления в России в конце XV — первой четверти XVIII в., который заведовал особым родом государственных дел.

Централизованная власть в России опиралась на мощную армию — «государево войско», состоящее из ополчения, куда входили все землевладельцы государства. Со временем основу войска московские князья стали формировать из **дворян**, исполняющих поручения монарха и служащих при государевом дворе. Дворянское ополчение создавалось на основе раздачи **поместий**.

**Поместье** — ненаследуемое земельное владение, предоставлявшееся в России с конца XV в. за несение военной или государственной службы.

Раздача поместий, которые не передавались по наследству, предполагала несение дворянами службы в княжеском войске. Иначе они могли лишиться своих земель.

Дворяне нередко стремились сделать свои поместья наследуемыми, приравняв их тем самым к боярским вотчинам, но государи были против такой практики.

Государственная армия делилась на полки, возглавляемые воеводами.

Также всё государство делилось на 117 территориальных единиц — уездов, состоящих из более мелких станов и волостей, которых было более тысячи. Главами уездов были наместники, а станами и волостями управляли волостели.

Своим представителям на местах государство не платило денег за труд. Наместники и волостели не получали государственного жалованья за работу, но зато они обладали правом «кормиться» за счёт средств, получаемых с населения.

Такой принцип получения доходов местными властями назывался **кормлением**.

**Кормление** — содержание должностных лиц во время государственной службы за счёт денег и продуктов, получаемых от местного населения.

Его регулировали специальные уставные грамоты.

Также в годы правления Ивана III начала складываться общегосударственная система связи — ямская гоньба. Крестьяне, живущие в сёлах вдоль крупных дорог, становились ямщиками и несли ямскую повинность — обязанность перевозить между станциями («ямами») государственные грузы

и должностных лиц.

**При Василии III завершился процесс объединения русских земель вокруг Москвы. В Московском государстве начал складываться зависимый от великого князя аппарат управления централизованным государством: появились приказы, единое войско и система связи.**

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Назовите не менее четырёх преобразований в управлении государством, которые произошли при первых государях всея Руси. Как вы считаете, укрепили ли эти преобразования Московское государство?
2. Назовите не менее трёх территорий, которые вошли в состав Московского государства при первых государях всея Руси. К каким изменениям в жизни России привело завершение объединения русских земель вокруг Москвы? Приведите не менее двух последствий завершения объединения.

**Задания для практического занятия:**

*Тесты «Россия в XVI веке».*

**1 вариант**

**1. Когда прервалась династия Рюриковичей**

- А. в 1533 г.                                      В. в 1584 г.  
Б. в 1571 г.                                      Г. в 1598 г.

**2. Как называлось сословие, наделявшееся землей при условии несения военной службы?**

- А. дворяне                                      В. стрельцы  
Б. бояре    Г. казаки

**3. В битве на реке Молоди**

- А. опричное войско потерпело поражение, и крымский хан Давлет - Гирей сжег Москву  
Б. земское войско во главе с М.И. Воротынским разбило крымского хана и отогнало его от Москвы  
В. опричное войско разбило новгородцев  
Г. земское войско разбило войска Ливонского войска

**4. Вставьте пропущенное слово в фразу Н. М. Карамзина: «Жертвы... молили о смерти... как о величайшей милости»**

- А. палачей                                      В. стрельцов

Б. опричников Г. царских слуг

**5. В состав Избранной рады входил**

А. Борис Годунов В. князь Андрей Курбский

Б. Малюта Скуратов Г. Симеон Бекбулатович

**6. Местничество в ходе реформ Избранной рады:**

А. было упразднено

Б. укрепилось и распространилось на военную область

В. было введено

Г. было ограничено в военной области, во время боевых действий

**7. «Заповедные лета» - это:**

А. запрет боярам входить со своими вотчинами в опричнину

Б. запрет крестьянам выходить в Юрьев день от своих старых хозяев

В. запрет дворянам покупать вотчины

**8. Укажите дату опричнины:**

А. 1565 - 1572 гг.

В. 1565 - 1561 гг.

Б. 1547 - 1492 гг.

Г. нет правильного ответа

**9. Соотнесите термины и определения:**

**ТЕРМИНЫ**

**ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

1) Кормление

А. Денежные и натуральные государственные повинности крестьян и посадских людей.

Б. Порядок назначения на высшие посты в соответствии с заслугами предков,

В. Содержание должностных лиц за счет местного населения.

2) Тягло

Г. Денежный сбор с крестьян при уходе от землевладельцев в Юрьев день.

Д. Ежегодные денежные и натуральные выплаты

3) Местничество

крестьян в пользу помещиков и вотчинников.

4) Пожилое

**10. Укажите верные утверждения**

А. Елена Глинская в период своего правления провела ряд важных реформ

Б. после смерти Елены Глинской началась ожесточенная борьба боярских родов

за власть

В. Иван IV вторым после Василия III венчался на царство

Г. Судебник Ивана IV был принят в середине XVI в.

**11. Прочитайте отрывок из летописи и укажите годы, когда произошло описанное событие:**

«... Той же зимы, декабря в 3 день, царь и великий князь Иван Васильевич с своею царицею и великою княгинею Марьею и с своими детьми ... поехал с Москвы в село Коломенское. Которым же боярам и дворянам ближним и приказным людям повелел с собою ехать. И как реки стали, и царь и государь из Коломенского поехал в село Танинское., а из Танинского к Троице. а от Троицы из Сергиева монастыря поехал в Александрову Слободу.

А января в 3 день прислал царь и великий князь из Слободы.. Митрополиту всея Руси. список, а в нем писаны измены боярские и воеводские и всяких приказных людей, которые они измены делали и убытки государству его до его государственного возрасту после отца его блаженные памяти великого государя царя и великого князя Василия Ивановича всея Руси...»

Ответ \_\_\_\_\_ гг.

**12. К концу правления Ивана IV Россия**

А. стала процветающей в экономическом отношении страной

Б. приобрела значительный международный авторитет и имела много союзников

В. оказалась в состоянии затяжного кризиса, вызванного опричниной и поражением в Ливонской войне

Г. вошла в состав Речи Посполитой

## 2 вариант

1. Кто стал первым патриархом Московским и Всея Руси?

- А) Иеремия                      Б) Иов                      В) Никон                      Г) Даниил

2. Кто из российских царей о своих детских годах писал позднее, что «ни в чем не поступали с ними так, как следует поступать с детьми»:

- А. Иван III                      В. Иван IV  
Б. Василий Темный                      Г. Михаил Романов

3. Резиденцией царя Ивана IV в период опричнины стала:

- А. Москва                      В. Александровская слобода  
Б. Коломна                      Г. Коломенское

4. Отметьте событие 1589 г., определившее положение Русской православной церкви.

- А) перевод Библии на русский язык                      В) заключение унии с католиками  
Б) учреждение патриаршества                      Г) выборы папы римского

5. Стоглавый собор - это:

- А. собор, у которого было сто куполов  
Б. собрание из ста человек  
В. число глав в документе, принятом церковным Собором 1551 г.  
Г. орган, в котором входило 100 иерархов церкви

6. На российском не раз оказывались люди, демонстрировавшие незаурядные творческие способности. Сочетал одновременно с властностью способности шахматиста, сочинителя церковной музыки и писателя:

- А. Семен Гордый                      В. Федор Иоаннович  
Б. Иван Грозный                      Г. Борис Годунов

7. В каком веке «в воспоминанье о победе над Казанью» был воздвигнут «пестрый сказочный собор» на Красной площади в Москве:

- А. в XIII веке    Б. в XIV веке                      В. в XV веке                      Г. в XVI веке

8. Каковы были последствия введения «заповедных лет»:

- А. крестьянам было разрешено уходить от хозяина только в Юрьев день  
Б. крестьянский переход запрещался даже в Юрьев день  
В. вводился бессрочный сыск беглых крестьян  
Г. крестьянам на год разрешалось не платить подати

9. Вставьте ключевое слово в следующее высказывание:

Основной частью территории Русского государства с центром в Москве, не включенной Иваном Грозным в опричнину, являлась ., управляемая Боярской думой и приказами.

10. Соотнесите даты и события:

1. 1530 г. 2. 1547 г. 3. 1556 г. 4. 1558 г.

- А) присоединение Сибирского ханства к России  
Б) начало Ливонской войны  
В) рождение Ивана IV  
Г) смерть Василия III, начало регентства Елены Глинской  
Д) венчание Ивана IV на царство

11. Выберите из списка три характеристики, которые относятся к правлению Бориса Годунова. Запишите цифры, под которыми они указаны.

- А) Борис Годунов был прямым законным наследником Ивана IV  
Б) Борис Годунов был избран на престол Земским собором  
В) Борис продолжил жестокую политику Ивана Грозного, официально восстановил опричнину  
Г) сестра Бориса Годунова была женой царя Фёдора Ивановича  
Д) Борис Годунов способствовал учреждению в России патриаршества

12. К концу правления Ивана IV Россия

- А. стала процветающей в экономическом отношении страной
- Б. приобрела значительный международный авторитет и имела много союзников
- В. оказалась в состоянии затяжного кризиса, вызванного опричниной и поражением в Ливонской войне
- Г. вошла в состав Речи Посполитой

#### Ответы на тест «Россия в XVI веке»

##### 1 вариант

- 1- Г
- 2- А
- 3- Б
- 4- Б
- 5- В
- 6- Г
- 7- Б
- 8- А
- 9- ВАБГ
- 10- ВДАБ
- 11- 1565 год
- 12- В

##### 2 вариант

- 1- Б
- 2- В
- 3- В
- 4- Б
- 5- В
- 6- Б
- 7- Г
- 8- Б
- 9- земщина
- 10- ВДАБ
- 11- Б 12- В

#### **Инструкция по выполнению практического занятия**

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

#### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 2

Тема: «Смута в России».

Учебная цель: сформировать целостное представление и знания о важном историческом событии смутное время

Учебные задачи:

1. выявить причины, которые способствовали наступлению Смутного времени;
2. рассмотреть основные события, этапы Смуты, социальный состав участников этих событий;
3. определить последствия Смуты.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами,

**знать:** , которые способствовали наступлению Смутного времени, основные события, этапы Смуты, социальный состав участников этих событий; последствия Смуты.

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников;

работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

**Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

*Краткие теоретические и учебно-методические материалы*

*по теме практического занятия*

1. Причины Смуты
2. Восстание Хлопка
3. Самозванство
4. Правление Лжедмитрия I
5. Правление Василия Шуйского

**Важнейшие даты:**

- **1604-1618 гг.** — Смута в России
- **1605-1606 гг.** — правление Лжедмитрия I

**1606-1610 гг.** — царствование Василия Шуйского

**1606-1607 гг.** — восстание Ивана Болотникова

**Термины:** самозванство

**Персоналии:** Лжедмитрий I (Григорий Отрепьев), Иван Болотников, Василий Шуйский, Марина Мнишек, патриарх Гермоген

Период конца XVI — начала XVII в. вошёл в историю как Смутное время. Характерными явлениями этого периода стали народные волнения и бунты, нестабильность политической власти, связанная с самозванством, вмешательство иностранных государств в дела России и хозяйственный кризис.

## Причины Смуты

Основными причинами Смуты стали династический кризис, борьба за власть между царями и боярами, а также тяжёлое социально-экономическое положение в стране.

Последний царь из династии Рюриковичей Фёдор I Иванович не оставил наследников. Его брат, царевич Дмитрий, умер в 1591 г. при странных обстоятельствах. Несмотря на то что по официальной версии причиной смерти стал несчастный случай, некоторые подозревали, что Борис Годунов причастен к этому делу. Более того, в начале XVII в. начали распространяться слухи, что на самом деле царевич Дмитрий не умер, а смог скрыться и спастись. В народе жила идея, что скоро истинный царь Дмитрий вернётся и наведёт порядок в стране.

Отношение к Борису Годунову, избранному в 1598 г. новым царём, было неоднозначным. Падению его репутации способствовал и голод, который разразился в 1601-1603 гг. в России из-за неурожая, вызванного климатическими изменениями — затяжными дождями и сильными морозами. Царь предпринимал меры, чтобы решить эту проблему, но накормить всех голодных ему не удалось. По указу Годунова жителям Москвы выдавали деньги. Царь также распорядился открыть государственные амбары и раздать хлеб людям. Шло активное государственное строительство, чтобы поддержать часть нуждающихся, но и этого было недостаточно. Помощи на всех не хватало, из-за чего происходили голодные бунты.



Борис Фёдорович Годунов. Парсуна, кон. XVII в.

Отменённый Иваном IV Юрьев день так и не был возвращён, а введённые Фёдором Ивановичем урочные лета стали новым шагом на пути закрепощения крестьян. На фоне общего неурядиства в стране это вызывало недовольство и массовое бегство крестьян на юг, где они пополняли ряды казаков.

Отношение к Борису Годунову испортилось и среди боярства. Распространялись слухи об участии царя в убийстве царевича Дмитрия, обсуждались обстоятельства его прихода к власти после смерти Фёдора Ивановича. Всё это делало положение царя непрочным. Бояре стремились вернуть себе прежний контроль над государственным управлением, как было до воцарения Ивана IV.

## Восстание Хлопка

Наиболее крупное народное восстание вспыхнуло в 1603 г. под предводительством атамана Хлопка. Он руководил отрядом из холопов и беднейших крестьян. Разбойники действовали в окрестностях Москвы и грабежами добывали себе средства к существованию.

У Хлопка нашлись единомышленники, и восстание охватило земли запада, юга и центра страны. Для борьбы с бунтовщиками было отправлено войско во главе с И. Басмановым. В 1603 г. состоялось ожесточённое сражение под Москвой, в ходе которого воевода Басманов погиб, однако атамана Хлопка удалось взять в плен, затем его казнили. Остатки его отряда бежали в Северскую землю и Поволжье, где продолжили грабежи.

В ответ на восстание Борис Годунов решил смягчить положение крестьян: царь восстановил Юрьев день и отменил урочные лета.

## Самозванство

Одним из знаковых явлений эпохи Смуты стало **самозванство**. Оно возникло из-за сложной политической ситуации: династия Рюриковичей пресеклась, а слухи о «чудесном спасении» царевича Дмитрия распространялись среди народа.

**Самозванство** — присвоение чужого имени и титула (звания), выдача себя за другого человека.

В 1601 г. на территории Речи Посполитой один человек заявил, что он и есть чудом спасшийся царевич. Его звали **Григорий Отрепьев**, и он, как полагают учёные, был беглым монахом Чудова монастыря. Самозванец был хорошо образован и смог убедить окружающих, что он действительно потомок Рюриковичей. Проживая в Речи Посполитой, он заручился поддержкой местного дворянства и католического духовенства. Перейдя в католицизм, он пообещал папе римскому содействовать распространению этой веры в России, если сможет прийти к власти. За поддержку польской аристократии он обещал щедрые земельные наделы. Он обвенчался с **Мариной Мнишек**, дочерью одного из польских дворян Юрия Мнишека. В случае прихода самозванца к власти его дочь Марина становилась русской царицей, а Юрию передавались Новгород, Псков и крупная денежная сумма золотом. Польскому королю Сигизмунду III Григорий Отрепьев также обещал отдать Смоленск и Северскую землю.



*ЛжеДмитрий I (Григорий Отрепьев). Неизвестный художник*

Собрав войско, Лжедмитрий I (ок. 1581-1606) в 1604 г. пересёк границу с Россией и отправился в Москву. Продвигаясь по стране, он рассылал по стране «прелестные грамоты», в которых рассказывал о своём царском происхождении и давал многочисленные обещания народу. Таким образом, по мере того как Лжедмитрий I двигался в сторону столицы, отряды его сторонников постоянно пополнялись, а войско увеличивалось.



Марина Мнишек. Неизвестный художник

Борис Годунов знал о появлении самозванца. Он отправил войска для борьбы с ним, а затем в 1605 г. неожиданно умер. Новым царём должен был стать Фёдор Борисович — сын Годунова. Однако московские бояре поддержали «настоящего царя» Дмитрия. Они свергли, а затем убили малолетнего Годунова и способствовали приходу к власти Лжедмитрия. Когда он вступил в Москву, мать царевича Дмитрия, Мария Нагая, заявила, что самозванец — это её настоящий сын. Однако патриарх Иов отказался признать Лжедмитрия, за что был сослан в монастырь.



## Правление Лжедмитрия I

Лжедмитрий I правил в 1605-1606 гг. — недолго, потому что он не исполнял щедрых обещаний, которые раздавал ранее.

Сначала самозванец создавал видимость хорошего царя: отменил казни, лично выслушал обращения

простых людей, вернул из ссылки опальных бояр. Накануне воцарения Лжедмитрий обещал, что крестьяне обретут полную свободу, а бояре смогут активно участвовать в государственном управлении. На деле он не выполнил этих обещаний.

Ещё одной причиной короткого правления Лжедмитрия стала его приверженность польским порядкам и обычаям. Он носил польскую одежду, продолжал придерживаться католицизма, пригласил в Москву польских дворян, которые заполнили столицу. Последней каплей стала свадьба Лжедмитрия и Марины Мнишек: церемония проходила с нарушениями всех православных обычаев, а гости с пренебрежением относились к русской церкви.

Бояре, разочарованные в самозванце, решили свергнуть царя. **Василий Шуйский** (ок. 1552—1612) возглавил заговор. Ранее он принимал участие в расследовании гибели царевича Дмитрия, что, однако, не помешало ему поначалу признать самозванца.



*Василий Шуйский. Портрет из «Царского титулярника», 1672 г.*

В ночь на 17 мая 1606 г. бояре ворвались в Кремль, схватили и убили Лжедмитрия I. Тело самозванца выволокли на Красную площадь, где он лежал на протяжении трёх дней, после чего его сожгли.

### Правление Василия Шуйского

В 1606 г. был созван Земский собор для избрания нового царя. В результате новым правителем стал Василий Шуйский — глава заговора против Лжедмитрия I. Он правил в **1606-1610 гг.**

Придя к власти, Василий Шуйский поклялся не допускать безграничного единовластия и во всём советоваться с боярами. Он дал **крестоцеловальную запись**, ограничивающую его власть.

**Крестоцеловальная запись** — документ о принятии присяги, которая сопровождалась целованием креста.

Патриархом Русской православной церкви был избран сторонник Шуйского — **Гермоген** (1530-1612). Таким образом, Шуйский заручился поддержкой и духовенства, и части боярства, однако дворяне относились к «боярскому царю» настороженно. Часть городов отказалась приносить присягу новому правителю.

Едва Василий Шуйский пришёл к власти, появился слух, что на Красной площади был растерзан не Лжедмитрий I, которого некоторые продолжали считать истинным царевичем, а кто-то другой. Якобы Дмитрий вновь чудесным образом спасся и скоро вернётся в Москву. Особенное распространение эти слухи получили на юге и юго-западе России, где в первые годы правления Василия Шуйского вспыхнуло очередное восстание.

Предводителем нового **восстания**, которое длилось в **1606-1607 гг.**, стал **Иван Болотников** — холоп из поместного отряда князя Телятевского. У Болотникова была богатая биография: ещё в молодости, участвуя в военном походе, он попал в плен к крымским татарам, а затем в Османскую империю, где стал рабом-гребцом. Болотникову удалось сбежать из рабства в Венецию. Возвращаясь в Россию, он попал на территорию Речи Посполитой, где получил грамоту о назначении воеводой в «царском войске» Лжедмитрия I. Болотников верил, что Лжедмитрий — истинный царь. Он собрал отряды в Путивле, на границе России и Речи Посполитой, и отправился в поход на Москву.

К осени 1606 г. Болотников подошёл к Коломенскому в окрестностях Москвы, по пути разбив царские отряды. Сюда к Ивану Болотникову прибывали люди, недовольные Василием Шуйским, верившие в чудесное спасение Дмитрия или просто желавшие улучшить своё положение. Среди участников восстания были и холопы, и крестьяне, и дворяне, в том числе князь Телятевский. В отличие от восстания Хлопка, участники движения под предводительством Болотникова захватывали города и планировали свергнуть царя.

Восставшие осаждали Москву пять недель. За это время некоторые дворяне разочаровались в Болотникове и перешли на сторону царя, в том числе ближайший сподвижник организатора — казак Прокопий Ляпунов. Многие из них отталкивала идея об очередном чудесном спасении

Дмитрия. В решающей битве отряды Болотникова были разбиты и отошли к Калуге и Туле.



*«Начало боя войска Ивана Болотникова с царскими войсками у Деревни Нижние Котлы под Москвой». Э. Э. Лиснер. 1939*

На помощь Болотникову пришёл ещё один самозванец, называвший себя царевичем Петром. Он выдавал себя за несуществовавшего сына царя Фёдора Ивановича. Повстанцы продолжали удерживать Калугу и Тулу.

Тогда Василий Шуйский пошёл на решительные меры. Царь занял деньги у Троице-Сергиева монастыря, чтобы выплатить жалованье ратным людям. Он пошёл также на уступки дворянству: например, в 1607 г. увеличил срок сыска беглых крестьян до 15 лет.

В мае 1607 г. сторонники Ивана Болотникова потерпели поражение от царских войск под Каширой. Четыре месяца длилась осада Тулы, где укрывались восставшие. Чтобы взять город, Василий Шуйский отдал приказ построить плотину на реке Упе. Вода в реке поднялась и затопила город, где вскоре разразился голод. Иван Болотников велел сторонникам сдать город, поверив обещанию царя сохранить ему жизнь. Город был взят.

Иван Болотников был сослан в монастырь, где его затем ослепили и убили. Лжепётр был повешен. Большинство рядовых участников восстания отпустили на волю.



Новый царь Василий Шуйский стремился укрепить царское войско и не допустить появления новых самозванцев. Однако ещё в ходе восстания Ивана Болотникова стало известно, что на юге России появился новый Лжедмитрий, направляющийся к столице. Шуйский бросил все силы на борьбу с самозванцем, но недовольная им знать была готова поддержать очередного авантюриста.

### Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Назовите не менее трёх причин Смуты и раскройте их содержание с опорой на исторические факты.
2. Как вы думаете, почему в 1604-1605 гг. народ поверил в чудесное спасение царевича Дмитрия? Приведите не менее двух объяснений, отталкиваясь от знаний по истории России предыдущего периода.

### Задания для практического занятия:

#### Проверочная работа по теме 2 «Смутное Время. Вариант 1.

##### 1. Прозвище «Тушинский вор» получил

1. Лжедмитрий I
2. Лжедмитрий II
3. И. Болотников
4. Василий Шуйский

##### 2. Падению авторитета Бориса Годунова в начале XVII в. способствовал(о)

1. принадлежность в прошлом к опричнине
2. сведения о низком происхождении
3. поражение в войне со Швецией
4. голод и неурожай

##### 3. Одним из руководителей Первого ополчения был

1. Михаил Скопин-Шуйский
2. Дмитрий Пожарский
3. Прокопий Ляпунов
4. Григорий Отрепьев

##### 4. После смерти Бориса Годунова на престол России взошёл:

1. Федор Годунов
2. Лжедмитрий I
3. Василий Шуйский
4. Иван Романов

##### 5. Верны ли следующие утверждения?

- A. В период смуты в России фактически было два патриарха и два правительства.
- B. Под именем Лжедмитрия II скрывался беглый монах Чудова монастыря Григорий отрепьев.

1. Верно только А 3. Верны оба утверждения
2. Верно только Б 4. Оба утверждения неверны.
- 6. Ядром повстанческой армии Степана Разина были:**
  1. посадские люди;
  2. крестьянские отряды;
  3. казаки;
  4. стрелецкие отряды
- 7. Второе ополчение возникло в земле:**
  1. Рязанской
  2. Московской
  3. Владимирской
  4. Нижегородской
- 8. Земским собором был избран на царство царь, о котором историк В.О. Ключевский сказал «Хотели выбрать не способнейшего, а удобнейшего». О ком идёт речь?**
  1. Василий Шуйский
  2. Владислав
  3. Михаил Романов
  4. Федор Годунов
- 9. К какому году приходится начало правления династии Романовых:**
  1. 1611 год 3. 1613 год
  2. 1612 год 4. 1614 год
- 10. Бобылями в XVII веке именовали:**
  1. Разбогатевших крестьян, занимающихся торговлей
  2. Крестьян, нанимающихся на мануфактуры и промыслы
  3. Крестьян, потерявших свои наделы, разорившихся
  4. Кабальных холопов, живущих в домах помещиков
- 11. В 1634 году иностранным купцом А. Виниусом была основана одна из первых в России мануфактур?**
  1. Железодельный завод на Урале 3. Пушечный двор в Москве
  2. Оружейная мануфактура в Туле 4. Оружейная палата Московского Кремля
- 12. К привилегированным слоям российского общества относились?**
  1. холопы
  2. бобыли
  3. посадские
  4. дворяне
- 13. Главной опорой царской власти было:**
  1. боярство
  2. дворянство
  3. посадское население
  2. духовенство
- 14. В Соборном Уложении:**
  1. подтверждался указ об "урочных летах"
  2. восстанавливался Юрьев день
  3. увеличивался срок розыска беглых крестьян до 15 лет
  4. закреплялось вечное право феодалов на зависимых крестьян
- 15. Система местничества была окончательно отменена:**
  1. 1649г.
  2. 1653г.
  3. 1662г.
  4. 1682г.
- 16. Повинности в пользу государства не несли:**
  1. черносошные крестьяне
  2. жители белых слобод
  3. мелкие ремесленники и купцы
  4. владельческие крестьяне
- 17. Найдите лишнее. Причиной восстаний 17 в. является:**
  1. Смерть царя.
  2. Непрерывные войны
  3. Налоговый гнет
  4. Закрепощение крестьян
- 18. Русско-польская война за Левобережную Украину началась в:**
  1. 1654 г. 3. 1656 г.
  2. 1655 г. 4. 1659 г.
- 19. Одним из результатов этого события стала казнь главы Земского приказа Л.С. Плещеева. Это:**
  1. Медный бунт
  2. Восстание С.Разина
  3. Городские восстания
  4. Соляной бунт
- 20. 1662 год - это год:**
  1. Медного бунта
  2. Соляного бунта
  3. Соловецкого восстания
  4. Восстания С. Разина

**21. Кем был Патриарх Филарет Михаилу Федоровичу:**

1. дедом
2. отцом
3. братом
4. личным Патриархом

**22. При взятии Азова столкнулись интересы:**

1. Турции
2. Кавказа
3. Польши
4. Украины

**23. Кем был прозван Алексей Михайлович в истории:**

1. Грозным
2. Великим
3. Тишайшим
4. Кровавым

**24. Причина «Соляного бунта»**

1. голод
2. повышение цен на соль
3. неурожай
4. религиозная причина

**25. При правлении, какого царя было принято Соборное Уложение**

1. Федор Алексеевич
2. Михаил Федорович
3. Алексей Михайлович
4. Иван Алексеевич
5. Петр Алексеевич

**26. Основу вооруженных сил России 17 века составляли:**

1. дворяне
2. бояре
3. крестьяне
4. холопы

**27. Восстание казаков под предводительством Богдана Хмельницкого началась на:**

1. Белоруссии
2. Украине
3. Польше
4. Переяславле

## Проверочная работа по теме 2 «Смутное Время.

### Вариант 2.

**1. Даты 1605, 1606, 1610 г. относятся к**

1. организации народных ополчений
2. появлению новых самозванцев
3. договорам России с Польшей
4. смене правителей

**2. С призывом решительно бороться с захватившими Москву поляками выступил патриарх**

1. Филарет
2. Гермоген
3. Игнатий
4. Иов

**3. Название «реестр» в XVII веке обозначало:**

1. Церковную землю
2. Крестьянский надел
3. Вид налога
4. Список казаков

**4. Лжедмитрий I**

- 1 пытался распространить католицизм
- 2 раздавал русские земли полякам
- 3 правил с помощью массового террора
- 4 уничтожил Боярскую думу

**5. Одна из причин Смутного времени**

- 1 падение авторитета Русской православной церкви
- 2 Начало войны с Польшей

3 таинственная смерть царевича Дмитрия

4 появление самозванцев

**6. Самозванец Лжедмитрий I обещал польскому королю Сигизмунду III за его помощь в организации похода на Москву:**

1. Смоленск и Северские земли

2. Сокровища царской казны

3. Объединение России с Речью Посполитой

4. Отмену крепостных указов.

**7. В 1611 году шведские интервенты захватили город**

1. Новгород

3. Псков

2. Тула

4. Смоленск

**8. Первое ополчение возникло в земле:**

1. Московской

2. Рязанской

3. Владимирской

4. Нижегородской

**9. Руководителем Второго ополчения и Совета всея Земли был купеческий старшина Нижнего Новгорода?**

1. Иван Заруцкий 3. Кузьма Минин

2. Прокопий Ляпунов 4. Федор Салтыков

**10. К какому году приходится начало правления династии Романовых:**

1. 1611 год 3. 1613 год

2. 1612 год 4. 1614 год

**11. К неполноправным слоям российского общества, платящим налоги, «государево тягло» относились? -**

1. бояре

3. дьяки

2. дворяне

4. посадские жители

**12. Второе ополчение возникло в земле:**

1. Рязанской

3. Владимирской  
Нижегородской

2. Московской

4.

**13. Новое для России сословие:**

1. стрельцы

3. казачество

2. наёмные рабочие.

4. купечество

**14. Соборное Уложение было принято в:**

1. 1645г.

3. 1654г.

2. 1649г.

4. 1667г.

**15. В начале XVII в. была введена новая система налогообложения:**

1. полюдьё

3. поземельная

2. ясак

4. подворная

**16. Основную часть доходов казачество получало от:**

1. занятия скотоводством и земледелием

2. промыслов

3. государственного жалованья и военной службы

4. части, положенного им государственного налога

**17. Самое крупное народное восстание 17 века:**

1. Медный бунт 3. Соляной бунт

2. Восстание Степана Разина

4. Соловецкое восстание

**18. О каком восстании идёт речь: Это восстание проходило в 2 этапа, поражало своей мощностью и охватом территории. Руководитель этого восстания предстал в облике крайне жестокого вождя, не щадившего ни врагов, ни ослушавшихся его приказов казаков.**

1. Медный бунт

2. Восстание Степана Разина

3. Соляной бунт

4. Соловецкое восстание

**19. Поход за зипунами - это:**

1. Поход за добычей

2. Поход за славой

3. Поход за пленниками.

**20. Соборное уложение было принято в правление:**

1. Михаила Федоровича

2. Бориса Годунова

3. Алексея Михайловича

4. Федора Ивановича

**21. Соборное уложение было написано в:**

1. 1661 г.

2. 1648 г.

3. 1649 г.

4. 1653 г.

**22. «Медный бунт» произошел в:**

1. 1648г.

3. 1662г.

2. 1653г.

4. 1682г.

**23. В каком году был основан Якутский острог:**

1. 1611г.

3. 1642г.

2. 1632г.

4. 1658г.

**24. Что было написано в «Часослове»:**

1. Путешествие

3. История рода

2. Биография

4. По часовая молитва

**25. Что в 1687г. Было открыто братьями Лихудами:**

1. ВУЗ

3. вечерняя школа

2. школа

4. гимназия

**26. В виде чего было написано стихотворение С.Полоцкого:**

1. Звезды

3. Луны

2. Солнца

4. Круга

**27. первое представление приврусском театре Алексея Михайловича это:**

1. трагедия

2. комедия

3. Украине

4. Польше

5. Переяславле

## Ответы к проверочной работе по теме «Смутное Время.»

<b>Вариант 1</b>													
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>Вариант 2</b>													
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

### Инструкция по выполнению практического занятия

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### Порядок выполнения отчёта по практическому занятию

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 3

Тема: «Россия в XVII веке».

**Учебная цель:** Обобщить и систематизировать знания учащихся об основных событиях российской истории XVII века. Закрепить формирование исторических понятий, хронологию событий.

**Учебные задачи:**

1. выявить новые черты монархия», «рейтарские полки», «приписные крестьяне».в экономической жизни России;
2. создать представление о территории и населении России в начале XVII века, государственном управлении России; формировать понятия «самодержавная

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** основные события российской истории XVII века. Закрепить формирование исторических понятий, хронологию событий.

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы); **владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

### **Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

### ***Краткие теоретические и учебно-методические материалы***

#### ***по теме практического занятия***

1. Первые цари новой династии
2. Земские соборы при первых Романовых
3. Боярская дума при первых Романовых
4. Система приказов
5. Местное управление
6. Изменения в армии
7. Соборное уложение

**Важнейшие даты:**

**1613-1645 гг.** — правление Михаила Фёдоровича

**1645-1676 гг.** — правление Алексея Михайловича

- **1649 г.** — принятие Соборного уложения. Оформление крепостного права в центральных регионах страны

- **1684 г.** — созыв последнего Земского собора

**Термины:** полки нового (иноземного) строя, даточные люди, Соборное уложение, крепостное право

**Персоналии:** патриарх Филарет, царь Алексей Михайлович, Борис Морозов

В начале XVII в. в России к власти пришли Романовы. Первым правителям новой династии нужно было налаживать систему управления в центре и на местах, а также восстанавливать нарушенные хозяйственные связи после Смуты.

### Первые цари новой династии

Правление первого царя из династии Романовых **Михаила Фёдоровича**, который царствовал в **1613-1645 гг.**, условно делят на три этапа: до возвращения его отца Филарета, находившегося в польском плену, при вернувшемся Филарете и после его смерти.



*Портрет Михаила Романова. И. Г. Ведкин. Д. 1639*

Когда Михаил Фёдорович стал царём, ему исполнилось всего 16 лет. В первые годы царствования он не правил самостоятельно — ему помогала его мать Марфа. Она имела значительное влияние на принятие политических решений. За свою смиренность царь даже получил прозвище Кроткий. В это время часто собирались Земские соборы, на которые опирался молодой царь. Большую роль в укреплении позиций новой династии играла также Боярская дума.

**Филарет Романов** (1553—1633) вернулся из польского плена в 1619 г. Он был провозглашён патриархом и стал соправителем сына. Царь Михаил был нерешителен и во всех важных делах просил у отца совета, поэтому Филарет был фактическим правителем России. Михаил был неуверен в себе, слаб физически и часто болел, так что вопросом выбора царской невесты также занимались его родители. Изначально Марфа выбрала в жёны для сына Марию Долгорукову. Через год после свадьбы царица заболела и умерла. Второй женой Михаила стала Евдокия Стрешнева. В этом браке появилось несколько детей, среди них и будущий царь Алексей Михайлович.



*Патриарх Филарет. Портрет из царского титулярника*

В 1633 г. Филарет скончался, и Михаил Фёдорович начал править самостоятельно. Однако царь по-прежнему испытывал давление — на этот раз со стороны бояр.

После смерти Михаила Романова российским царём стал его сын **Алексей Михайлович** (1629-1676). Как и отец, он вступил на престол в возрасте 16 лет, в 1645 г., и правил почти 30 лет вплоть до своей смерти в 1676 г. Воспитанием и обучением Алексея занимался боярин **Борис Иванович Морозов** (1590-1661). Он имел значительное влияние на молодого царя. Алексей Михайлович был набожным и добрым человеком, много помогал нищим и обездоленным. В народе его прозвали Тишайшим. В то же время «тишайший» царь при необходимости много раз демонстрировал непреклонность, решительность и даже жёсткость.



*Портрет царя Алексея Михайловича. Неизвестный русский художник второй половины XVII в. Конец 1670-х — начало 1680-х гг.*

Борис Морозов желал укрепить своё влияние на Алексея Михайловича, поэтому устроил брак царя с Марией Милославской, а сам спустя время женился на её родной сестре. Так Морозов породнился с царской семьёй. В браке у Алексея Михайловича родилось 13 детей, среди прочих сыновья Фёдор и Иван, а также дочь Софья. После смерти Марии Милославской Алексей женился второй раз. От брака с Наталией Нарышкиной у царя

родился сын Пётр. Впоследствии после смерти Алексея Михайловича между детьми от первого и второго брака развернулась борьба за власть.

### **Земские соборы при первых Романовых**

После Смуты в условиях разорённого хозяйства и слабой центральной власти заметно увеличилась роль сословно-представительных органов власти.

Молодой Михаил Романов опирался прежде всего на Земский собор. В первые годы его правления Земские соборы созывались часто, хотя со временем царская власть укрепилась и потребность в них уменьшилась. Помимо представителей дворян, важную роль в Земских соборах при Михаиле Романове играли представители от низших слоёв населения. Они получали наказания от народа и должны были отстаивать его интересы перед царём. Однако с усилением крепостной зависимости представительство низших сословий в Земских соборах уменьшилось.



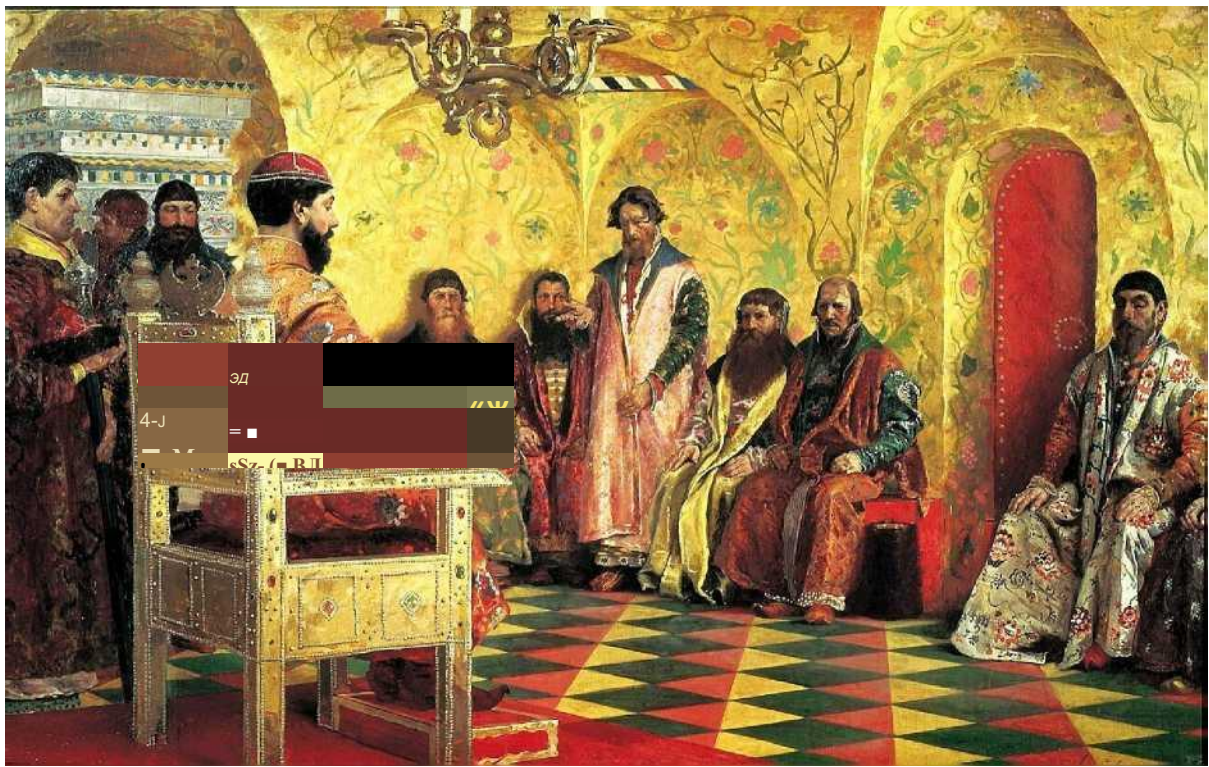
«Земский собор». С. В. Иванов. 1908

В первые годы правления Михаила Фёдоровича Земские соборы собирались для обсуждения важных решений по развитию страны, но с течением времени их стали созывать только для согласования уже разработанных царём планов и проектов.

**В 1684 г. был созван последний Земский собор.** После этого российские правители опирались уже не на сословно-представительные органы, а на аппарат чиновников и армию.

### **Боярская дума при первых Романовых**

Боярская дума при царе была основным законосовещательным и исполнительным органом власти. Государь лично назначал членов думы, которые должны были разрабатывать и утверждать законы, новые налоги, принимать согласованные решения по вопросам объявления войны и заключения мира. В течение XVII в. численность этого совещательного органа выросла, но при этом часть важных государственных вопросов стали решать в обход думы. Если в начале правления Михаила Фёдоровича состав Боярской думы включал не более 20 бояр, то во времена Алексея Михайловича он достигал уже 100 человек.



*«Михаил Фёдорович на собрании Боярской Думы». А. П. Рябушкин. 1893*

Механизм принятия решений стал громоздким, поэтому Алексей Михайлович создал более компактный орган управления из самых доверенных лиц — «малую», или «ближнюю», Боярскую думу. Постепенно к этому кругу наиболее приближённых к царю бояр перешли все полномочия «большой» Боярской думы, и вскоре она стала созываться в полном составе всё реже и реже.

#### **Система приказов**

В XVII в. экономическое и политическое развитие страны привело к увеличению количества приказов. Приказная система превратилась в очень сложную и запутанную сеть из многочисленных (около 100) центральных правительственных учреждений.

В этой громоздкой системе приказов не было единых принципов работы и отсутствовало чёткое распределение обязанностей между ними.

Многие органы повторяли функции друг друга и действовали несогласованно, что приводило к излишней бюрократизации управления и злоупотреблениям служебным положением.



*«Приказ в Москве». А. С. Янов. 1880-е*

## Местное управление

В XVII в. главной административно-территориальной единицей в России по-прежнему оставался уезд. Уезды делились на станы и волости.

Во второй половине XVII в. во главе уездов царь ставил воевод — управляющих лиц, у которых на местах была вся полнота административной и судебной власти. Введение института воеводства существенно ограничивало полномочия органов местного самоуправления — земских и губных изб.

Как правило, уездными воеводами назначали отставных дворян, которые уже не могли нести военную службу. Эта должность не оплачивалась из государственной казны, воеводу полностью содержало местное население. Надзор за деятельностью воевод был слабым, поэтому в отдалённых уездах России процветали произвол и злоупотребления служебным положением.

Со второй половины XVII в. в пограничных уездах начали создавать военно-административные округа — разряды. Их организовывали для эффективной и быстрой мобилизации сил при нападениях внешнего врага. Уездные воеводы подчинялись воеводам разрядов — таким образом, между центральной и уездной властью образовывалось промежуточное звено.

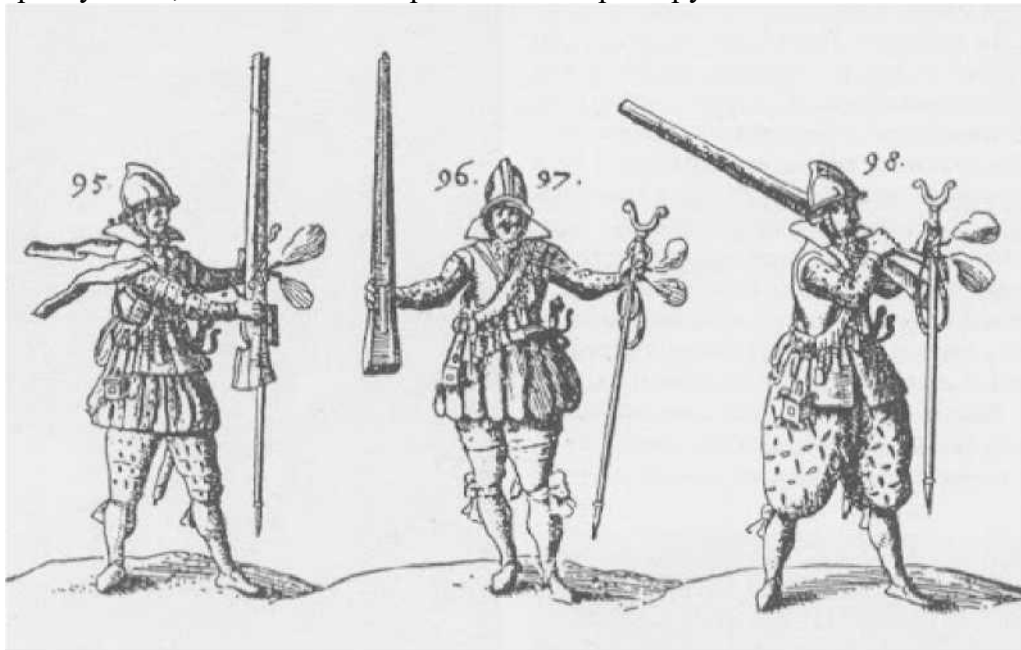
## Изменения в армии

В XVII в. система военного ополчения, существовавшая в России, начала устаревать. Назревала необходимость создания регулярного войска по примеру армий ведущих европейских держав.

В 1631 г. в Москве были созданы первые два солдатских **полка нового строя (иноземного строя)**. Следом были сформированы рейтарский (рейтары — тяжёлая кавалерия) и драгунский полки.

**Полки нового (иноземного) строя** — воинские части русской армии XVII в., сформированные на новой организационной основе и оснащённые по образцу европейских (шведских) войск.

В 1634 г. они были распущены, однако вновь образованы во время русско-польской войны 1654-1667 гг.



*Упражнения с мушкетом. Из книги «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей». 1647*

В основном полки иноземного строя набирались из **даточных людей**.

**Даточные люди** — категория воинской повинности, пожизненные военнообязанные, которые выставлялись преимущественно из черносошных крестьян и посадских людей.

Рейтарские полки состояли из дворян, российских и иностранных, получавших за службу денежное жалованье или поместье.

В период отсутствия войн большинство полков нового строя расформировывалось, но в то же время их численность постоянно увеличивалась. К концу XVII в. такие полки составляли уже половину всей российской армии.

## Соборное уложение

Чтобы преодолеть последствия Смуты, первые цари Романовы принимали большое количество новых законов. Их разрабатывали приближённые государя. Законы вступали в силу после согласования с царём и Боярской думой. Самые важные законы утверждал Земский собор. Быстрый рост числа принятых законопроектов и необходимость использования документов более раннего времени в условиях XVII в. требовали создания единого, упорядоченного свода законов.

В **1649** г. такой свод законов — **Соборное уложение** — был принят на Земском соборе.

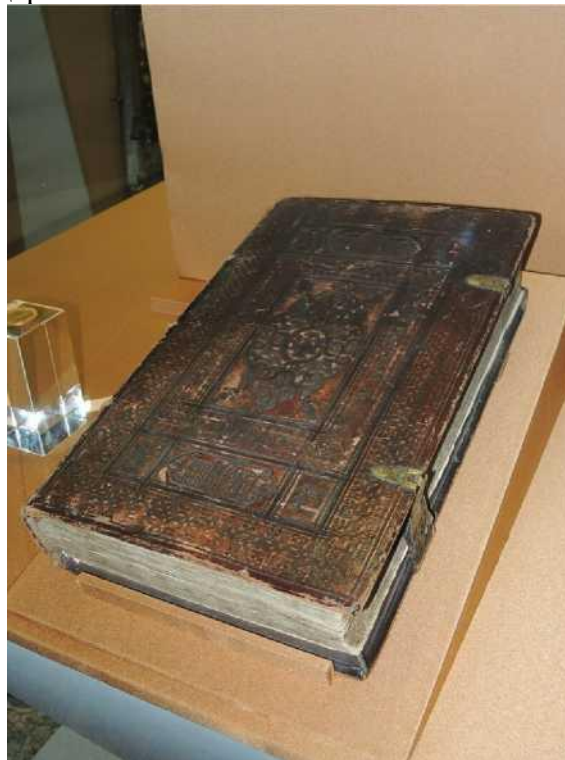
Сбором и упорядочением всех законов занималась комиссия приближённых к царю людей во главе с

князем Никитой Одоевским. Участвовал в составлении свода законов и царь Алексей Михайлович. Соборное уложение сохраняло юридическую силу до XIX в. Свод законов был составлен на свитках протяжённостью 308 метров и включал в себя почти тысячу статей. Сразу после принятия Соборного уложения его текст был издан в 1649 г. отдельной книгой и был доступен всем желающим. Грамотный и состоятельный (книги стоили дорого) человек мог купить эту книгу, чтобы самостоятельно изучить новые законы, охватывающие все сферы жизни общества: церковь, власть, военное дело, судебную систему, землевладение и другие.

Соборное уложение окончательно закрепостило крестьян, хотя свободу этого сословия последовательно ограничивали ещё с конца XV в. Формально свободными оставались только государственные (черносошные) крестьяне, которые жили в основном на севере. Остальные крестьяне не могли покинуть землю своего феодала и перейти на другое место. Имуущество крестьян признавалось собственностью их помещиков. Кроме того, бессрочным становился сыск беглых крестьян, а укрывательство беглецов наказывалось большим штрафом.

Соборное уложение также ликвидировало белые слободы, о чём подробнее можно узнать в статье «Изменения в социальной структуре российского общества XVII в.».

Соборное уложение также усилило позиции царской власти, что отражало постепенное складывание **самодержавной** формы правления в России. Впервые в законе появилось понятие «государственное преступление» — злодеяние, направленное против царя, членов его семьи, представителей государственной власти и церкви.



*Соборное уложение. Московский печатный Двор. 1649. ГИМ*

**Самодержавная монархия** — государственный строй в России, при котором носителю верховной власти — великому князю, царю или императору — принадлежали верховные права в сфере законодательства, суда и осуществления внутренней и внешней политики.

В течение XVII в. усиливалась единоличная власть царя и снижалось значение сословно-представительных органов власти. В XVII в. в России окончательно произошло закрепощение крестьян, а также продолжилось ограничение местничества, начатое в эпоху Ивана Грозного.

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. По материалам статьи назовите не менее двух схожих и двух различных черт политики Михаила Фёдоровича и Алексея Михайловича.
2. Основываясь на материале учебника, приведите не менее трёх примеров, доказывающих, что именно в период правления Алексея Михайловича в России начала складываться система абсолютной монархии.

## Задания для практического занятия:

### Контрольная работа по теме: «Россия в XVII веке».

#### 1 - вариант.

#### Часть I.

*При выполнении заданий этой части выберите один правильный ответ.*

- A1.** Какое из перечисленных событий произошло в правление Михаила Романова?
- 1) Соляной бунт
  - 2) восстание под руководством С. Разина
  - 3) церковный раскол
  - 4) постройка первого железоделательного завода
- A2.** Что из названного было одной из главных причин городских восстаний в XVII веке?
- 1) недовольство городских низов деятельностью приказной системы
  - 2) ухудшение положения городских низов из-за введения новых налогов
  - 3) преследование старообрядцев
  - 4) введение в городах цехов и гильдий
- A3.** Что из названного было последствием церковной реформы XVII века, проведенной Никоном?
- 1) церковный раскол
  - 2) учреждение патриаршества
  - 3) секуляризация церковных земель
  - 4) учреждение Синода
- A4.** Отметьте черту характерную для экономического развития России в конце XVII века:
- 1) распространение переложной системы
  - 2) появление первых мануфактур
  - 3) отделение ремесла от сельского хозяйства
  - 4) появление двуполья
- A5.** Первый чертеж реки Амур в XVII веке составил:
- 1) В.Д. Поярков 2) М.В. Стадухин 3) Е.П. Хабаров 4) С.И. Дежнев
- A6.** Что из перечисленного свидетельствовало об укреплении самодержавной власти?
- 1) расширение территории на Восток
  - 2) прекращение созыва Земских соборов
  - 3) частые войны с Польшей и Турцией
  - 4) увеличение количества приказов
- A7.** Понятие «Вечный мир» связано с отношениями России в XVII веке с:
- 1) Турцией
  - 2) Польшей
  - 3) Украиной
  - 4) Швецией
- A8.** Новый жанр, появившийся в архитектуре в XVII веке:
- 1) «дивное узорочье» 2) романтизм 3) классицизм 4) ампир
- A9.** В каком документе провозглашались отмена «урочных лет и бессрочных сыск беглых крестьян»?
- 1) Соборное уложение 1649 г.
  - 2) Судебник 1497 г.
  - 3) Судебник 1550 г.
  - 4) указ «об урочных летах»
- A10.** Какой памятник архитектуры XVII века изображен на картинке?

1...! г 1 ' і к нГМХ	1) Церковь Ильи пророка в Ярославле 2) Церковь Покрова в Филях 3) Церковь Рождества Богородицы в Путинках 4) Теремной дворец Московского Кремля
ык- <sup>1</sup>	

## Часть II.

При выполнении заданий с кратким ответом (В1-В3) запишите ответ так, как указано в тексте задания. В1. Кто изображён на рисунке?



В2. Соотнесите дату и событие. Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

СОБЫТИЕ	ДАТА
А) первый поход на Крым	1) 1653 год
Б) начало церковной реформы	2) 1654 год
В) Переяславская Рада	3) 1662 год
Г) Медный бунт	4) 1678 год
Д) издание «Синописа»	5) 1687 год
	6) 1689 год

Ответ:

А	Б	В	Г	Д

В3. Установите соответствие между историческими деятелями и их характеристиками. Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИСТОРИЧЕСКОГО ДЕЯТЕЛЯ	ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕЯТЕЛЬ
А) украинский гетман	1) Никон
Б) основатель театра в России	2) Филарет
В) художник, иконописец	3) Б. Хмельницкий
Г) патриарх, соправитель Михаила Романова	4) Г. Грегори
Д) патриарх, автор церковной реформы	5) С. Полоцкий
	6) С Ушаков

Ответ:

А	Б	В	Г	Д

## Часть III.

Задания части III предполагают развёрнутый ответ.

Прочтите отрывок из текста современного историка и кратко ответьте на вопросы. Ответы предполагают использование информации из источника, а также применение знаний по курсу истории Российского государства.

«В конце XVII века в развитии русской архитектуры появился новый стиль... Его отличительными чертами были многоярусность, устремлённость ввысь, многоцветная богатая отделка зданий (в частности, декоративной резьбой по белому камню, цветными изразцами, раскраской фасадов)».

С1. Назовите стиль архитектуры, о котором идёт речь в отрывке.

С2. На основе текста назовите не менее трёх отличительных особенностей данного архитектурного

стиля.

**С3.** Назовите фамилию боярского рода, в честь которого был назван данный архитектурный стиль.

**С4.** Назовите здания, построенные в XVII веке в данном архитектурном стиле.

### Контрольная работа по теме: «Россия в XVII веке».

2 - вариант.

**Часть I.**

~ При выполнении заданий этой части выберите один правильный ответ.

**A1.** Результатом церковной реформы в XVII веке стало(а)?

- 1) обмирщение культуры
- 2) появление нестяжателей и иосифлян
- 3) отменяя патриаршества
- 4) появление старообрядцев и новообрядцев

**A2.** Лично свободные крестьяне, платившие только государственные повинности, назывались:

- 1) казенными
- 2) приказными
- 3) черносошными
- 4) крепостными

**A3.** Что из перечисленного относится к задачам внешней политики России в XVII веке?

- 1) расширение территорий в Прибалтике
- 2) продвижение в среднюю Азию
- 3) завоевание Северного Кавказа
- 4) борьба за возвращение русских земель находящихся под властью Речи Посполитой

**A4.** Землепроходец, открывший пролив отделяющий Азию от Америки:

- 1) Е.П. Хабаров
- 2) С.И. Дежнев
- 3) В.Д. Поярков
- 4) М.В. Стадухин

**A5.** Первая история Российского государства назвалась:

- 1) «Житие»
- 2) «Синописис»
- 3) «Хронограф»
- 4) «Хождение»

**A6.** Какое из положений содержалось в Соборном уложении?

- 1) объявление крепостного состояния крестьян наследственным
- 2) запрещение передавать поместья по наследству
- 3) установление Юрьева дня
- 4) введение опричнины

**A7.** Что из перечисленного является одной из причин восстания под руководством С. Разина?

- 1) стремление заставить казаков служить царю
- 2) борьба между бедными и зажиточными крестьянами
- 3) усиление крепостного гнёта
- 4) присоединение казачьих земель к Московскому государству

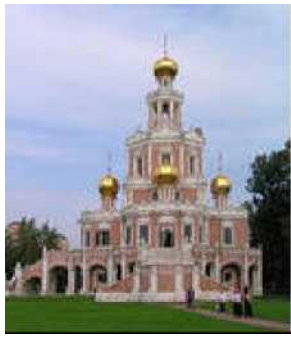
**A8.** Для культуры конца XVII века было характерно:

- 1) усиление влияния церкви на живопись и литературу
- 2) «обмирщение» художественного творчества
- 3) усиление культурного влияния Византии
- 4) широкое каменное гражданское строительство

**A9.** Жанр литературы, возникший в XVII веке

- 1) летопись
- 2) повесть
- 3) былина
- 4) сатирическая повесть

**A10.** Какой памятник архитектуры XVII века изображен на картинке?



- 1) Церковь Ильи пророка в Ярославле
- 2) Церковь Покрова в Филях
- 3) Церковь Рождества Богородицы в Путинках
- 4) Теремной дворец Московского Кремля

## Часть II.

При выполнении заданий с кратким ответом (В1-В3) запишите ответ так, как указано в тексте задания. **В1.** Кто изображён на рисунке?



**В2.** Соотнесите дату и событие. Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

СОБЫТИЕ	ДАТА
А) упразднение Земского собора	1) 1648 год
Б) Андрусовское перемирие	2) 1649 год
В) Соляной бунт	3) 1653 год
Г) открытие Славяно-греко-латинской академии	4) 1662 год
Д) Соборное уложение	5) 1667 год
	6) 1687 год

Ответ:

А	Б	В	Г	Д

**В3.** Установите соответствие между историческими деятелями и их характеристиками. Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИСТОРИЧЕСКОГО ДЕЯТЕЛЯ	ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕЯТЕЛЬ
А) князь, возглавивший походы на Крым	1) Аввакум
Б) архитектор	2) С.Т. Разин
В) енисейский казак, первопроходец	3) В.В. Голицын
Г) лидер крестьянского восстания	4) Б. Хмельницкий
Д) лидер старообрядцев	5) В.Д. Поярков
	6) Б. Огурцов

## Часть III.

Задания части III предполагают развёрнутый ответ.

Прочтите отрывок из текста современного историка и кратко ответьте на вопросы. Ответы предполагают использование информации из источника, а также применение знаний по курсу истории Российского государства.

«Накануне великого поста 1653г. он рассылает по всем церквам «Память», специальный указ, в котором в директивной форме, без объяснений предписывалось: «...не подобает в церкви метания творити на колену, но в пояс бы вам творити поклоны» и «ещё и тремя бы персты ести крестилися». «Память» вызвала сначала замешательство, а потом открытый протест «провинциальных боголюбцев».

**С1.** О каком событии идёт речь в отрывке? О каком историческом деятеле идёт речь в отрывке?

**С2.** Используя текст отрывка и знания по истории приведите не менее трёх примеров церковных традиций и обрядов, которые предполагалось изменить в ходе реформы.

**С3.** Кто возглавил протест «провинциальных боголюбцев»?

**С4.** Как стали называть сторонников и противников реформы церкви?

### Ключ к тесту «Россия в XVII веке» (7 класс)

I 1 вариант		2 вариант
<b>Часть 1</b>		
A1	4	4
A2	2	3
A3	1	4
A4	2	2
A5	3	2
A6	2	1
A7	2	3
A8	1	2
A9	1	4
A10	4	2
<b>Часть 2</b>		
B1	Богдан Хмельницкий	Степан Разин
B2	51234	35162
B3	34621	36521
<b>Часть 3</b>		
C1	«Нарышкинское барокко»	- Церковный раскол или Церковная реформа Никона - патриарх Никон
C2	- многоярусность - устремлённость ввысь - многоцветная отделка зданий	- многоголосие во время службы - крещение двумя перстами - поклоны на коленях - исправление церковных книг
C3	Нарышкины	Протопоп Аввакум
C4	- церковь Покрова в Филях - колокольня Новодевичьего монастыря	- никонианцы - старообрядцы
<b>Часть I. - 10 баллов</b>		<b>21-19 б. - «5» 18 - 12 б. - «4» 11- 7 б. - «3» менее 7 - «2»</b>
<b>Часть II. - 5 баллов</b>		
B1. - 1 балл		
B2. - 2 балла		
B3 - 2 балла		
<b>Часть III. -6 баллов</b>		
C1. - 1 балл		
C2 - 2 балла		
C3 - 1 балл		
C4. - 2 балла		
<b>ИТОГО - 21 балл</b>		

### Инструкция по выполнению практического занятия

4. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.

5. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.

6. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, насколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 4

Тема: «Эпоха Петровских реформ».

Учебная цель: Характеризовать значение петровских преобразований в истории страны.

Учебные задачи:

1. Определить положительные и отрицательные моменты преобразований Петра I;
2. Называть новшества петровской эпохи;
3. Выразить свое аргументированное мнение по теме.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** правления Петра I, охарактеризовать первые годы его правления, сформировать представление о предпосылках петровских реформ; определить западные черты в политике царя.

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

**Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

***Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия***

**Важнейшие даты:**

1708-1710	гг. —	указ	об	учреждении	губерний		
1711	г. —			учреждение	Сената		
1714	г. —	Указ		о	единонаследии		
1718-1721	гг. —			учреждение	коллегий		
1721	г. —	учреждение	Синода	и	принятие	Духовного	регламента

1722 г. — введение Табели о рангах

**Термины:** Сенат, Синод, коллегии, магистрат, фискал, прокурор, Табель о рангах, губерния, абсолютная монархия (абсолютизм).

**Персоналии:** П. И. Ягужинский.

Реформы Петра I в области государственного управления в корне изменили устройство Российского государства. Теперь в руках императора находилась вся полнота власти, а его главной опорой стали армия и чиновничий аппарат.

Какие новые органы управления были созданы Петром I? Как ему удалось прикрепить дворян к государственной службе? Как было реорганизовано территориальное деление России?

## Причины и цели реформ

Из Великого посольства 1697-1698 гг. Пётр I вернулся со стойким убеждением в необходимости преобразования всех сфер жизни в России. В первую очередь, разумеется, нужно было модернизировать армию и создать военный флот. Тем не менее достичь этих целей было невозможно без коренного изменения системы государственного управления и налоговой системы. Кроме того, Петру I приходилось бороться и с косностью собственных подданных: представители всех сословий встретили преобразования крайне враждебно, что не единожды провоцировало бунты и восстания. Сопrotивление, с которым Петру I пришлось столкнуться при проведении реформ, во многом определили их характер: они осуществлялись быстро, не считаясь с мнением населения, и новые порядки насаждались зачастую при помощи насилия.

Царь пытался переустроить Россию на принципах рациональности, построить регулярное государство, в котором все стороны жизни общества были поставлены под государственный контроль. Стремясь изжить всё, что казалось ему неразумным, Пётр I силой вел народ к «общему благу», которое понималось в первую очередь как процветание государства, военная и экономическая мощь. Поэтому жизнь и деятельность каждого человека должны были быть направлены на воплощение этой идеи. Царь должен был управлять страной, дворяне — служить, крестьяне и горожане — работать, платить налоги, сдавать рекрутов в войско, а духовенство — отвечать за духовное состояние жителей. Всё, что не отвечало крайне расплывчатому понятию «рациональности», должно было быть устранено.

Образцом рациональности для Петра I стала армия с её чёткой, строго регламентированной иерархией. Поэтому армейскую структуру взяли за образец для всех государственных учреждений. Нижние чины должны были беспрекословно выполнять распоряжения вышестоящих. При этом, если начальник нарушал закон, брал взятки или каким-либо образом наносил вред государственным интересам, подчинённые обязаны были на него донести в специальные инстанции.

Стремление регламентировать мельчайшие вопросы жизни привели к активной законотворческой деятельности. При этом нормативно-правовые акты, регулирующие функционирование вооружённых сил, призваны были определять и другие сферы общественной жизни. В частности, Воинский устав 1716 г., касавшийся вопросов функционирования армии, применялся и при разбирательстве уголовных дел.

Первоначально Пётр I проводил реформы спонтанно, не имея чёткого долгосрочного плана. Нововведения были обусловлены условиями военного времени, когда все силы были брошены на достижение победы над Шведским королевством. Поэтому реформы были направлены на улучшение системы управления государством, организацию сбора налогов, создание армии и флота. К 1716 г., когда основные силы шведов были разгромлены и стало очевидно, что победа России — лишь вопрос времени, преобразования Петра I приняли более планомерный характер.

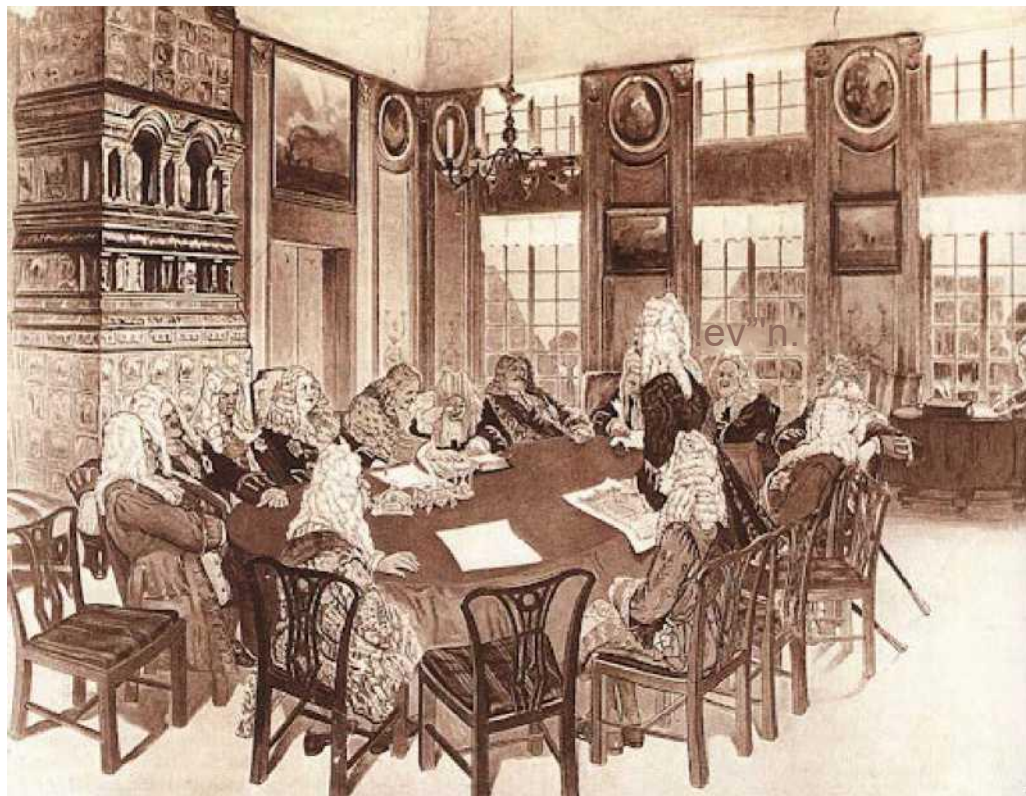
### Создание новых органов управления

Пётр I оставил после себя полностью преобразённую систему государственного правления. Между тем она во многом отвечала нуждам военного времени, которые требовали больших материальных затрат и мобилизации населения.

Первое, от чего Петру необходимо было избавиться, — Боярская дума. Прежде она играла важную роль при принятии важных политических решений царём. Пётр, однако, вырос вдалеке от двора, в селе Преображенском, где привык советоваться исключительно с людьми, которым доверял. Поэтому, как только он пришёл к власти, началось неуклонное снижение влияния Боярской думы на государственные дела. Всё реже и реже царь созывает её, и наконец в 1711 г. она окончательно прекратила существование.

Вместо устаревших органов управления Пётр I создавал новые. Уже в самом начале самостоятельного правления Пётр I неоднократно отлучался из столицы. На это время он назначал несколько человек, которым вменял в обязанность управлять государством в его отсутствие, а все решения принимать коллегиально. Эти назначения имели временный характер до 1711 г., когда, отправляясь в Прутский поход, Пётр I создал Правительствующий **сенат**.

**Сенат** — высший государственный орган, назначавшийся царём и осуществлявший законодательную, исполнительную и судебную власть.



Сенат петровского времени. Д. Н. Кардовский

Как царь мог вникать в любое, даже самое незначительное дело, так и круг полномочий Сената не был чётко определён: выполнял судебные функции, распоряжался бюджетом, контролировал сбор налогов и многое другое. «Ныне уже всё у вас в руках», — писал Пётр I членам Сената. Тем не менее Сенат не имел сходства с представительными органами в Европе и никак не ограничивал власть монарха. Напротив, он полностью зависел от царя: Пётр I сам назначал и смещал его членов, которые держали личный ответ перед ним за нарушения и проступки: «виновный жестоко будет наказан».

В 1718-1721 гг., громоздкую и неэффективную систему приказов, возникшую ещё в XV-XVI вв., заменили **коллегии**. Они были созданы по образу существовавших в Швеции и Германии отраслевых органов управления, в основе которых лежало два главных принципа. Первый — разделение ведомственных функций. Изначально Пётр I создал девять коллегий, каждая из которых имела чётко обозначенную сферу ответственности. Потом их количество увеличилось до 13. Наиболее значимыми были Коллегия иностранных дел, Военная и Адмиралтейская коллегии, во главе которых Пётр I поставил Г. И. Головкина, А. Д. Меншикова, Ф. М. Апраксина соответственно.

**Коллегии** — высшие органы отраслевого управления в Российской империи, в основе работы которых лежал коллегиальный (совместный) принцип управления.

## Название коллегии

## Функции коллегии

1. Иностранных дел  
Осуществляла внешнюю политику государства
2. Военная коллегия  
Обеспечивала сухопутные войска и всю сопутствующую инфраструктуру
3. Адмиралтейств-коллегия  
Ведала всеми делами, относящимися к флоту
4. Камер-коллегия  
Отвечала за казённые доходы
5. Юстиц-коллегия  
Контролировала суды и являлась высшей апелляционной инстанцией
6. Коммерц-коллегия  
Ведала вопросами торговли
7. Штатс-контора  
Отвечала за государственные расходы
8. Берг-коллегия  
Занималась вопросами поиска и разработки месторождений полезных ископаемых
9. Мануфактур-коллегия  
Отвечала за развитие промышленности
10. Ревизион-коллегия  
Вела финансово-счётный контроль за деятельностью всех учреждений
11. Малороссийская коллегия  
Осуществляла гражданское и военное управление на украинских землях
12. Вотчинная коллегия  
Выполняла функцию контроля дворянских вотчин (земельных наделов), их раздачу, регистрацию
13. Юстиц-коллегия Лифляндских, Эстляндских и Финляндских дел  
Управляла провинциями, завоёванными в ходе Северной войны



Гавриил Иванович Головкин. И. Н. Никитин



Александр Данилович Меншиков. *Неизвестный художник*



Фёдор Матвеевич Апраксин. В.Н. Бовин

Второй принцип — коллективное принятие решений. Во главе каждой коллегии стоял президент, которого назначал Сенат с учётом мнения императора. Несмотря на то, что президент был первым лицом, он не мог принять никакого постановления без согласия других членов коллегии. Вводя коллегиальное управление, Пётр I стремился не допустить самоуправства президентов. Однако это приводило к тому, что члены коллегий зачастую не могли выработать общего мнения по тому или иному вопросу, что существенно тормозило принятие решений и усложняло управление государством.



*Здание 12 коллегий. Фрагмент гравюры Е. Внукова с рисунка М. И. Махаева*

Коллегии заменили почти 80 постоянных приказов и ещё десятки временных. Тем не менее приказная система не была уничтожена в одночасье. Многие из них существовали даже во второй половине XVIII в., но были лишь вспомогательными органами управления. Существовали, в частности, Сибирский и Малороссийский приказы. Некоторые из приказов превратились в канцелярии, например Тайная канцелярия. При этом существовали другие органы, обладавшие близкими к коллегиям полномочиями. В частности, в 1720 г. был учреждён Главный **магистрат**, который осуществлял управление Санкт-Петербургом и контролировал деятельность всех прочих магистратов.

**Магистрат** — выборные органы местного управления городского населения, созданные при Петре I.

Из «Регламента Главного магистрата», 1721 г.

«Понеже царское величество указал по именному своему великого государя указу, писанному его величества собственною рукою, бригадира и лейб-гвардии капитана господина князя Трубецкого над здешним и прочими магистраты объявить обер-президентом, и чтоб он ведал всех купецких людей судом и о их делах доносил сенату, и сие (всеяго российского купечества) рассыпанную храмину паки собрал, в товарищи ему над здешним магистратом определить президента Илью Исаева.

<...>

По присяжной должности главного магистрата правление состоит в том: 1) Во всех городах порядочной магистрат учредить. 2) Оной добрыми уставами и ограждениями снабдить. 3) Того смотреть, чтоб было правосудие. 4) Добрую полицию учредить. 5) Купечество и мануфактуры размножат (сии мануфактуры разумеются не те, которые большие яко всякие, например: суконные, парчевые, также железные медные заводы и прочие сим подобные, но на ряду необходимо нужные, яко портные, сапожники, плотники, кузнецы, серебряники и им подобные), и в лучшее состояние производить, також и прочее, что к магистратской пользе принадлежит, приводить добрый порядок и совершенство, где как возможно, с усмотрением».

#### **Задания**

1. Как называлась должность руководителя Главного магистрата? Кого Пётр I поставил на эту должность?
2. Какие функции были возложены на городские магистраты?

В 1720 г. был принят Генеральный регламент, который чётко определял систему делопроизводства и обобщал приобретённый за годы реформ опыт.

Создать новые органы управления было мало. Необходимо было также следить за тем, чтобы они функционировали должным образом. Взяточничество, казнокрадство, кумовство и просто невежество процветало среди служащих, и Пётр I пытался если не искоренить, то хотя бы ограничить эти неприглядные явления.

В 1711 г. Пётр I учредил должность **фискалов** во главе с обер-фискалом для борьбы со злоупотреблениями. В их обязанности входило доносить в Сенат о случаях казнокрадства, взяточничества, нарушения общественного порядка, неправового суда и других преступлениях. Если

фискал уличал виновного, то половина штрафа шла в его пользу, а вторая — в казну. При этом фискалы обладали фактически неограниченными полномочиями и даже не несли ответственности за ложные доносы.

**Фискал** — чиновник, выполнявший надзорные функции за деятельностью государственных органов, в обязанности которого входило доносить о проступках и преступлениях государственных служащих.

Сенат, который в отсутствие царя был фактически независимым органом, вскоре тоже был поставлен под надзор. В 1722 г. для контроля над Сенатом и другими государственными органами была учреждена **прокуратура**, чтобы «уничтожить или ослабить зло, протекающее из беспорядков в делах, неправосудия, взяточничества и беззакония». Во главе находился генерал-прокурор, должность которого занял **Павел Иванович Ягужинский** (1683—1736); император назвал его «оком государевым». Он следил, чтобы постановления Сената не противоречили действовавшим законам. Ему были подчинены также фискалы и прокуроры, при помощи которых он осуществлял контроль над всем административным аппаратом государства.

**Прокуратура** — надзорный орган, основная цель которого заключалась в наблюдении за точным и абсолютным соблюдением закона государственными органами.

**Прокурор** — чиновник, в обязанности которого входил надзор за деятельностью государственных органов.



*Павел Иванович Ягужинский. Гравюра Д. Ф. Герасимова с утраченного прижизненного портрета работы И. Г. Таннауэра*

## Узнать больше

### Прикрепление дворянства к государственной службе

Создание новых органов управления требовало большого количества образованных чиновников. В России, однако, чиновничий аппарат был в зачаточном состоянии: чиновников было мало, а уровень образования большинства был крайне низок. Дворянство было наиболее образованным сословием, среди которого можно было находить подходящие кадры. Представители благородного сословия между тем не желали идти на государственную службу, которую они презирали, предпочитая ей военную. Многие же вовсе уклонялись от всякого участия в государственных делах, живя на доходы от своих поместий. Пётр I решил вопрос с кадрами, как и другие вопросы, в свойственной ему решительной манере.

В 1714 г. царь издал **Указ о единонаследии**, согласно которому запрещалось дробление дворянских

имений. Наследником выступал только старший сын, что оставляло всех остальных детей без наследства. Дочерей выдавали замуж, а младшие сыновья вынуждены были поступать на военную или гражданскую службу, чтобы содержать себя. Кроме того, Указ о единонаследии окончательно ликвидировал различия между вотчинами и поместьями. Прежде дворяне владели поместьями только на условиях службы, теперь они превратились в частную собственность дворян. Таким образом, разница между боярским и дворянским землевладением исчезла.

В 1722 г. была принята **Табель о рангах**, которая ликвидировала остатки местничества и регламентировала прохождение службы. Каждый дворянин, достигший 15-летнего возраста, определялся на гражданскую или военную службу. Вся система государственной службы, включая военную и придворную, была разделена на 14 классов (рангов), где 14-й был низшим. Для достижения первого класса необходимо было пройти по всей служебной лестнице с самого низа. Знатность рода не имела никакого значения, всё определяли личные качества человека, ум, отвага, желание учиться и преданность государю. Даже самые худородные (то есть незнатного происхождения) могли достичь высших должностей. С принятием Табели о рангах социальный статус определялся не древней фамилией, а чином человека.

Военные	Гражданские	Службы	Чины
Генерал	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	1-й ранг
Генерал-фельдмаршал	Коллежский Регистратор	Обер-Прокурор	2-й ранг
Генерал-лейтенант	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	3-й ранг
Генерал-майор	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	4-й ранг
Генерал-поручик	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	5-й ранг
Генерал-адъютант	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	6-й ранг
Генерал-квартирмейстер	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	7-й ранг
Генерал-интендант	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	8-й ранг
Генерал-адмирал	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	9-й ранг
Генерал-губернатор	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	10-й ранг
Генерал-полковник	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	11-й ранг
Генерал-майор	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	12-й ранг
Генерал-поручик	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	13-й ранг
Генерал-адъютант	Коллежский Секретарь	Обер-Прокурор	14-й ранг

Табель о рангах XVIII в.

Табель о рангах открывала дорогу к получению дворянства даже «подлым» (низшим) категориям граждан. Чины с 14-го по 9-й давали личное дворянство, без права передачи его потомкам. Тем же, кто дослужился до 8-го чина, полагалось потомственное дворянство. Подобная мера пополнила ряды старой аристократии наиболее честолюбивыми и деятельными людьми незнатного происхождения, которые приложили немало усилий на государственной или военной службе. Самый наглядный пример этого социального лифта — светлейший князь А. Д. Меншиков, который вышел из низов, а добился личными заслугами высших должностей и званий в государстве.

Из Табели о рангах, 1722 г.

«1. Принцы, которые от Нашей крови происходят, и те, которые с Нашими Принцессами сочетаны: имеют при всяких случаях председательство и ранг над всеми Князьями и высокими служителями Российского Государства.

<...>

3. Кто выше своего ранга будет себе почести требовать, или сам место возмет выше данного ему ранга, тому за каждой случай платить штрафу, 2 месяца жалованья; а ежели кто без жалованья служит, то платить ему такой штраф, как жалованья тех чинов, которые с ним равного ранга, и действительно

жалованье получают; из штрафных денег имеет объявитель того, третью долю получать, а достальные имеют в гошпиталь употреблены быть. Но сие осмотрение каждого ранга не в таких оказиях требуется, когда некоторые яко добрые друзья и соседи съедутся, или в публичных асамблеях, но токмо в церквах при службе Божией при Дворовых церемониях, яко при аудиенции послов, торжественных столах, в чиновных съездах, при браках, при крещениях, и сим подобных публичных торжествах и погребениях; равной же штраф и тому следует, кто кому ниже своего ранга место уступит, чего надлежит фискалом прилежно смотреть, дабы тем охоту подать к службе, и оным честь, а не нахалам и тунеядцам получать вышеписанной штраф как мужескому, так и женскому полу необходимо за преступления надлежит.

<...>

7. Все замужня жёны поступают в рангах, по чинам мужей их, и когда они тому противно поступят: то имеют они штраф заплатить такой же, как бы должен платить муж её был за своё преступление».

**Задания:**

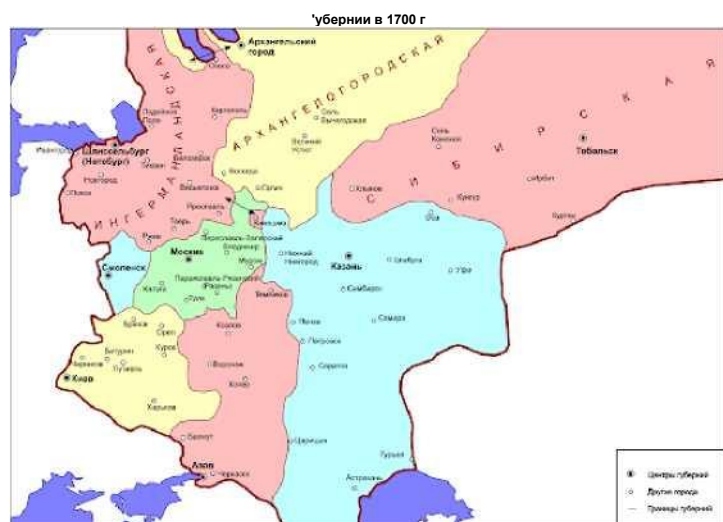
1. Предусматривались ли в Табели о рангах какие-либо исключения из принципа выслуги лет?
2. Какие наказания предусматривались для тех, кто занимал не подобающее своему чину место во время официальных мероприятий?
3. Какой ранг получали жёны чиновников и военных?

## Областная реформа

Для удобства управления страной и централизации власти Пётр I решил изменить территориальное устройство России. За образец было взято административное деление Швеции, которое адаптировали к российским реалиям — огромным протяжённым территориям, низкой плотности населения, жёсткой ограниченности в финансах.

**Учреждение губерний** (областная реформа) проходило в несколько этапов. В **1708** г. вся территория России была разделена на восемь **губерний**: Петербургскую (изначально Ингерманландскую), Московскую, Архангельскую, Смоленскую, Киевскую, Азовскую, Казанскую и Сибирскую. Во главе каждой стоял назначавшийся царём губернатор, в руках которого была сосредоточена вся военная и гражданская власть. Главной обязанностью губернаторов было следить за поступлением в казну налогов, набором рекрутов и исполнением повинностей.

**Губерния** — высшая административно-территориальная единица Российской империи, во главе которой стоял губернатор или генерал-губернатор. Генерал-губернатор также командовал войсками в подведомственных губерниях.



Деление на губернии в 1708 г. Hellerick

Губернии в свою очередь делились на провинции, во главе которых стояли коменданты. Комендант подчинялся одновременно и губернатору, и Сенату. Первому — в военных вопросах, второму — в гражданских делах. Провинции делились на ещё более мелкие единицы — дистрикты, которыми управляли земские комиссары.

На Украине действовал особый режим местного самоуправления. После вхождения Украины в состав России в середине XVII в. ей управляли избираемые гетманы. Однако постепенно их власть слабела, а

Россия всё больше пыталась полностью включить в свой состав эти территории. Предательство Мазепы в 1708 г. развязало Петру I руки. Новым гетманом при поддержке России был избран верный царю Иван Скоропадский. За его деятельность, однако, был установлен строгий надзор, при гетмане постоянно находилось несколько российских чиновников. После смерти Скоропадского в 1722 г. Пётр I назначил нового гетмана, который был во многом формальной фигурой. Все реальные рычаги власти управления украинскими землями находились в Малороссийской коллегии.



*Иван Ильич Скоропадский. Неизвестный художник*

## Итоги реформ

Реформы Петра I в области государственного управления имели во многом прогрессивный характер. Они уничтожили старые учреждения и создали на их месте новые, отвечавшие духу времени. Россия превратилась в «регулярное государство», система управления которым имела чёткую структуру, а положение каждого человека в обществе было во многом predetermined. Вместе с тем реформы вызвали сильное общественное сопротивление, что заставило Петра I уделить особенное внимание деятельности тайной полиции. Она получила самые широкие полномочия и подчинялась лично царю.

В результате реформ Петра I произошло сплочение дворянства, которое превратилось в единое сословие со своими правами и обязанностями. При Петре I оно превратилось в главную опору самодержавия, выходцы из которого составляли костяк офицерского корпуса и чиновничества. При этом начал складываться бюрократический (чиновничий) аппарат. Если прежде в высших эшелонах власти находились главным образом представители старинных боярских фамилий, то теперь императора окружали чиновники, материальное положение и место в обществе которых зависело от государя.

Опираясь на регулярную армию, чиновничий аппарат и полицейскую систему, Пётр I замкнул управление огромной империей на себе. Ни один вопрос не мог быть решён без его ведома. Таким образом, преобразования Петра I привели к окончательному оформлению **абсолютной монархии** в России.

**Абсолютная монархия (абсолютизм)** — разновидность монархии, при которой вся полнота государственной власти сосредоточена в руках монарха, власть которого опирается на военный и чиновничий аппарат.

Из сочинения В. О. Ключевского «Курс русской истории» (1904-1922), лекция 68, раздел «Приёмы реформы»

«Итак, Пётр взял из старой Руси государственные силы, верховную власть, право, сословия, а у Запада заимствовал технические средства для устройства армии, флота, государственного и народного хозяйства, правительственных учреждений. Где же тут, спросите вы, коренной переворот, обновивший или искаживший русскую жизнь сверху донизу, давший ей не только новые формы, но и новые начала, благотворные или зловерные — всё равно? Однако таково было впечатление современников реформы, передавших его и ближайшему потомству. Реформа если не обновила, то взбудоражила, взволновала

русскую жизнь до дна не столько своими нововведениями, сколько некоторыми приёмами, не характером своим, а темпераментом, если можно так выразиться. Результаты реформы были обращены более к будущему, смысл её далеко не всем был понятен; но её приёмы чувствовались современниками прежде всего, производили непосредственное впечатление, и с ним приходилось считаться Петру. Эти приёмы вырабатывались при участии личного характера Петра, под влиянием обстановки, в какой шла его преобразовательная деятельность, и под влиянием отношения, в какое эта обстановка ставила его к быту, понятиям и обычаям народа. Обстановка реформы создана была внешней войной и внутренней борьбой. Служа главной движущей пружиной реформы, война оказала самое неблагоприятное действие на её ход и успехи. Реформа шла среди растерянной суматохи, какой обычно сопровождается война. Нужды и затруднения, какие она вызывала на каждом шагу, заставляли Петра спешить. Война сообщила реформе нервный, лихорадочный пульс, болезненно-ускоренный ход. Среди военных тревог Пётр не имел досуга останавливаться, хладнокровно обсуждать положение, взвешивать свои мероприятия, соображать условия их исполнимости, терпеливо дожидаться медленного роста своих начинаний. Он требовал от них быстрого действия, немедленных результатов, при всяком затруднении или замедлении подгонял исполнителей страшными угрозами, которые сыпались так расточительно, что теряли свою возбуждающую силу. За всё: за подачу прошения государю помимо подлежащих мест, за порубку мерного дуба (указанных размеров) или мачтовой ели, за неявку дворянина на смотр, за торговлю русским платьем — конфискация имущества, лишение всех прав, кнут, каторга, виселица, политическая или физическая смерть. Нерасчётливая кара закона в одних усиливала отвагу преступления, в других производила замешательство и смущение, неврастенический столбняк и общее чувство тягости».

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Что побудило Петра I начать реформирование системы государственного управления?
2. Что такое «регулярное государство»? Почему Пётр I зачастую распространял военные порядки на сферу государственного управления?
3. Почему Пётр I решил отказаться от старых органов управления, как, например, Боярская дума и приказы? Какие новые органы власти были созданы Петром I?
4. Назовите три причины, почему Пётр I решил сделать именно дворянство опорой самодержавия? Если необходимо, используйте открытые источники и дополнительную литературу.
5. Приведите два аргумента в подтверждение тезиса: «Областная реформа Петра I усилила централизацию власти».
6. Назовите как минимум три итога реформ Петра I в области государственного устройства.

### **Задания для практического занятия:**

#### **Контрольная работа**

#### **«Россия в эпоху петровских преобразований»**

#### **Вариант 1.**

1. Что из перечисленного ниже относится к царствованию Петра I?  
1) создание регулярной армии 2) крестьянская война под руководством Е. И. Пугачёва  
3) создание системы приказов 4) проведение ежегодных ярмарок
2. Высший орган управления, пришедший на смену Боярской думе в результате петровских реформ, назывался  
1) Святейшим Синодом 2) Сенатом 3) Верховным тайным советом 4) Негласным комитетом
3. Укажите мероприятие внутренней политики Петра I.

- 1) создание коллегий
- 2) открытие Славяно-греко-латинской академии
- 3) ликвидация местничества
- 4) отмена «урочных лет»

4. Экономическая политика государства, направленная на поддержку отечественного производства путём ограничения ввоза товаров и оказания экономической помощи предпринимателям, называется

- 1) местничеством
- 2) опричниной
- 3) протекционизмом
- 4) рекрутчиной

5. Сословный орган, созданный Петром I для управления городами, назывался

- 1) думой
- 2) магистратом
- 3) губной избой
- 4) советом

6. Ништадтский мир Россия и Швеция подписали в

- 1) 1714 г.
- 2) 1720 г.
- 3) 1721 г.
- 4) 1725 г.

7. Рассмотрите схему и ответьте на вопрос.



Какое событие, связанное с внешней политикой Петра I, изображено на схеме?

- 1) Персидский поход 1723-1725 гг.
- 2) Крымские походы В. В. Голицына
- 3) Первый Азовский поход Петра I
- 4) Прутский поход 1711 г.

8. Прочтите текст и укажите, о каком событии идёт речь.

«Пётр в конце 1707 года отправил полковника князя Юрия Долгорукого с командой на Дон отыскивать беглецов и высылать на прежние жилища. Долгорукий отыскал 3000 беглых, но в это время между казаками начала ходить грамота с увещанием не допускать Долгорукого до исполнения его наказа и бить сыщиков. Началось волнение, большая шайка голутвенных собралась около бахмутского старшины, который нечаянно ночью напал на отряд Долгорукого и истребил его вместе с предводителем. Разбитый верными казаками, высланными против него атаманом Максимовым, он бежал в Запорожье, откуда весной 1708 года явился на Хопре и стал рассылать возмутительные письма, провозглашая, что они, казаки, встали за истинную веру христианскую и за благочестивого царя против князей, бояр и немцев, которые отвращают всех от истинной христианской веры. Собравши около себя большую толпу голутвенных, он разбил царское войско и овладел главным городом донских казаков — Черкасском, где казнил атамана Максимова с прочими старшинами и сам провозглашён был атаманом».

- 1) башкирское восстание
- 2) восстание под предводительством К. А. Булавина
- 3) астраханское восстание
- 4) восстание старообрядцев

9. Укажите верное утверждение, касающееся культурных преобразований Петра I.

- 1) при Петре I было введено европейское летоисчисление

- 2) на петровские ассамблеи женщины не допускались
- 3) Пётр I запретил носить европейское платье
- 4) при Петре I расширилась сеть духовных учебных заведений

10. Рассмотрите изображение и ответьте на вопрос.



В каком стиле построен данный памятник архитектуры?

- 1) шатровый стиль
- 2) барокко
- 3) ампир
- 4) узорочье

11. Какие события имеют отношение к реформам Петра I? Найдите в приведённом ниже списке **два** события и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) создание регулярной армии
- 2) учреждение коллегий
- 3) принятие Соборного уложения
- 4) начало книгопечатания
- 5) отмена местничества

12. Расположите в хронологической последовательности исторические события. Запишите цифры, которыми обозначены исторические события, в правильной последовательности в ответ.

- 1) учреждение Сената
- 2) сражение у острова Гренгам
- 3) астраханское восстание
- 4) переход на новую систему летоисчисления

13. Прочтите отрывок из сочинения историка С. Ф. Платонова и ответьте на вопросы.

«Пётр реформировал общественное устройство и управление не по строгому, заранее составленному плану преобразований, а отрывочными постановлениями, отдельными мерами, между походами и военными заботами. Лишь в последние годы царствования, когда война уже не требовала чрезмерных усилий и средств, Пётр пристальнее взглянул на внутреннее устройство и стремился привести в систему ряд разновременных отдельных мероприятий. Невозможно, впрочем, было и ждать от Петра заранее составленного и теоретически разработанного плана преобразовательной деятельности. Его воспитание и жизнь не могли выработать в нём склонности к отвлечённому мышлению: по всему своему складу он был практическим деятелем, не любившим ничего абстрактного. И среди его сотрудников, запечатлённых таким же практическим направлением, мы не видим человека, который мог бы стать автором плана общих преобразований. <...> Если Пётр и перенёс на Русь коллегиальное устройство административных органов, то это потому, что везде на Западе он видел эту форму управления и считал её единственной нормальной и пригодной где бы то ни было. Но если бы даже и была в <sup>7</sup>

голове Петра какая-нибудь предreshённая система преобразований, он вряд ли бы мог выполнить её последовательно. Нужно помнить, что война <...> поглощала все силы царя и народа. Можно ли было при этом условии предаться систематической реформе, когда военные нужды обуславливали собой всю внутреннюю деятельность правительства?»

- 1) О какой войне идёт речь в тексте? Укажите её хронологические рамки.
- 2) В чём состояли итоги войны? Назовите не менее двух-трёх положений.

**Контрольная работа**  
**«Россия в эпоху петровских преобразований»**  
**Вариант 2.**

1. «Начало славных дел Петра мрачили мятежи и казни...» — так писал А. С. Пушкин о начале правления Петра I. Какое(-ие) событие(-я) имел в виду А. С. Пушкин?
  - 1) окончание Северной войны
  - 2) восстания стрельцов
  - 3) морское сражение у острова Гренгам
  - 4) Каспийский (или Персидский) поход
2. Что из названного ниже было одной из причин петровских преобразований?
  - 1) необходимость преодоления Россией отставания от западных стран
  - 2) стремление получить финансовую помощь от Англии и Голландии
  - 3) необходимость отмены местничества и системы кормлений
  - 4) стремление к объединению всех русских земель
3. К реформам Петра I относится
  - 1) отмена местничества
  - 2) учреждение патриаршества
  - 3) создание министерств
  - 4) разделение страны на губернии
4. Экономическая политика, выражавшаяся в активном государственном вмешательстве в хозяйственную жизнь и проявлявшаяся в поддержке купечества, поощрении развития отечественного мануфактурного производства, называлась
  - 1) местничеством
  - 2) опричниной
  - 3) меркантилизмом
  - 4) рекрутчиной
5. При Петре I этот орган власти не случайно имел определение «правительствующий», так как был создан для коллегиального управления страной в отсутствие царя. Это был(-и)
  - 1) Синод
  - 2) Сенат
  - 3) «Консилия министров»
  - 4) коллегии
6. Рассмотрите схему и ответьте на вопрос.



Какое событие, связанное с внешней политикой Петра I, изображено на схеме?

- 1) Персидский поход 1723—1725 гг.
- 2) Крымские походы В. В. Голицына
- 3) Первый Азовский поход Петра I
- 4) Прутский поход 1711 г.

7. Что из перечисленного ниже является итогом экономической политики Петра I?

- 1) появление мануфактур
- 2) рост числа мануфактур в несколько раз
- 3) начало торговых связей с Востоком
- 4) внедрение наёмного труда в сельском хозяйстве

8. Прочтите текст и укажите, о каком событии идёт речь.

«Восстание было вызвано введением новых налогов и требованиями поставок лошадей для русской армии. Его возглавили Алдар Исекеев и Кучук (Кусюм) Тюлекеев. Они отказались от русского подданства с тем, чтобы создать независимое ханство. Движение, развернувшееся в 1705-1706 гг. в южной и северо-западной частях края, было вскоре подавлено. Однако в 1707-1708 гг. оно вспыхнуло вновь, охватив особенно его западные районы, откуда перекинулось в Казанский уезд. В 1709-1711 гг. центр восстания переместился на восток края, в район Сибирской и Ногайской дорог. В борьбе с восстанием правительство использовало отряды калмыков, нанёсших повстанцам серьёзное поражение летом 1710 г.»

- 1) башкирское восстание
- 2) восстание под предводительством К. А. Булавина
- 3) астраханское восстание
- 4) восстание старообрядцев

9. Развитие системы образования в начале XVIII в. связано с

- 1) отменой крепостного права
- 2) введением рекрутской повинности
- 3) введением ассамблей
- 4) потребностью государства в образованных людях для армии

10. Рассмотрите изображение и ответьте на вопрос.



К какому виду изобразительного искусства относится данное изображение?

- 1) гравюра 2) портрет 3) парсуна 4) икона

11. Кто из исторических деятелей относится к периоду царствования Петра I? Найдите в приведённом ниже списке **трех** исторических деятелей и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) А. Шеин 2) А. Меншиков 3) А. Орлов 4) Г. Державин 5) Г. Потёмкин 6) Ф. Лефорт

12. Расположите в хронологической последовательности исторические события. Запишите цифры, которыми обозначены исторические события, в правильной последовательности в ответ.

- 1) Ништадтский мир  
2) основание Санкт-Петербурга  
3) восстание под предводительством К. А. Булавина  
4) поражение русских войск под Нарвой

13. Прочтите отрывок из сочинения историка и ответьте на вопросы.

«Победа не только освободила от шведов Украину и Россию, но и освободила от страха перед ними несколько государств Европы. Более того, это событие оказалось переломным как в истории России, так и четырёх других государств — Швеции, Саксонии, Речи Посполитой и Дании. <...> До него Россия занимала скромное место в расчётах западных держав, победа же резко подняла политический и военный престиж России. Впервые за свою историю она стала полноправным балтийским государством и членом европейской системы союзов, обозначив свои интересы на континенте. Инициатива действий не только на суше, но и на море стала принадлежать русскому флоту. Англия, которая до Полтавы едва замечала Россию и отказывалась в 1707 г. включить эту страну в Великий союз. Англия, в столице которой — неслыханный позор! — был избит и посажен в тюрьму русский посол А. А. Матвеев, после победы заявила о необходимости улучшения отношений с царём. Франция, отклонившая в 1706 г. заключение торгового договора с Русским государством, теперь, опасаясь появления полтавских ветеранов на службе Великого союза, пыталась перехватить инициативу и использовать Петра в центре Европы. <...> Теперь русскому правительству уже не было нужды увеличивать вес своего престижа бочонками с серебром или обещаниями поставки солдат на Рейн или в Испанию. Сфера влияния победившей страны выросла особенно в Польше, Северной Германии и даже на Балканах, где вспыхнули надежды на освобождение от османского ига православным царём».

1) О каком сражении идёт речь в тексте? Укажите год, когда оно произошло.

2) Как историк определяет значение итогов этого сражения для России и других государств? Назовите не менее двух положений.

### **Инструкция по выполнению практического занятия**

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 5

Тема: «После Петра Великого: эпоха дворцовых переворотов».

Учебная цель: Выявить причины дворцовых переворотов; дать краткую характеристику императорам XVIII в.; показать, что главной движущей силой дворцовых переворотов становится гвардия.

Учебные задачи:

1. давать определения понятиям: «Дворцовый переворот», Верховный тайный совет, Кабинет министров, кондиции, «бироновщина»;
2. называть причины дворцовых переворотов;
3. давать характеристику правления Екатерины I, Петра II, Анны Иоанновны, Елизаветы I и Петра III

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

знать: то такое дворцовый переворот, эпоха дворцовых переворотов; хронологические рамки эпохи; определения слов Верховный тайный совет, Кабинет министров, кондиции, «бироновщина»; причины дворцовых переворотов, годы правления Екатерины I, Петра II, Анны Иоанновны; охарактеризовать периоды правления Екатерины I, Петра II, Анны Иоанновны;

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

**Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

*Краткие теоретические и учебно-методические материалы*

*по теме практического занятия*

1725-1727 гг. — правление Екатерины I

1727-1730 гг. — правление Петра II

1730-1740 гг. — правление Анны Иоанновны

1740- 1741 гг. — правление Ивана VI Антоновича

1741- 1761 гг. — правление Елизаветы Петровны

1761-1762 гг. — правление Петра III

**Термины:** дворцовый переворот, фаворитизм, гвардия, Верховный тайный совет, Кондиции, бироновщина

**Персоналии:** Екатерина I, Пётр II, Пётр III, Анна Иоанновна, Анна Леопольдовна, Елизавета Петровна, Э. И. Бирон, И. И. Шувалов, П. И. Шувалов, А. П. Волынский

Пётр I не смог создать стабильную систему передачи власти в России. После смерти царя-реформатора верховная власть оказывалась в руках слабых, зачастую случайных правителей. При дворе возникало множество дворянских группировок, которые путём интриг и откровенного насилия боролись друг с другом за влияние на монарха. Это время вошло в историю как эпоха дворцовых переворотов.

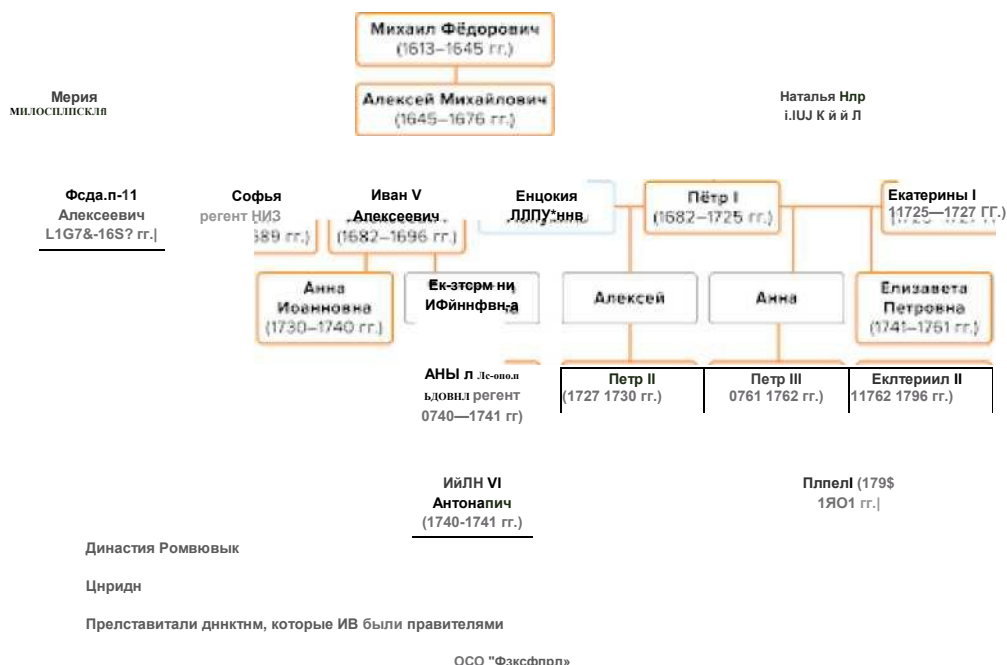
Каковы были причины политической нестабильности после смерти Петра? Кто и каким образом занимал престол? Каково значение эпохи дворцовых переворотов в истории России?

## Причины дворцовых переворотов

После смерти Петра I Россия вступила в эпоху дворцовых переворотов (1725-1762), длившуюся до воцарения Екатерины II. За эти 37 лет на престоле сменилась череда правителей, многие из которых правили всего несколько лет. Впрочем, их власть зачастую была весьма условной: Пётр II стал императором и самодержцем всероссийским в 11 лет, а Иван VI — в два месяца. Были на престоле и невежественные люди, которые едва ли имели представление о том, как нужно управлять государством. В таких ситуациях у кормила власти стоят ближайшие к монарху люди, его доверенные. Не случайно XVIII в. вошёл в историю как период **фаворитизма**. За период со смерти Петра I до воцарения Екатерины II на российском престоле сменилось шесть правителей, вместе с которыми на политической арене появлялись и исчезали их фавориты. Немногие из них после очередного дворцового переворота могли сохранить своё положение.

**Эпоха дворцовых переворотов** — период в истории России с 1725 по 1762 г., во время которого переход высшей государственной власти зачастую происходил путём совершения гвардейцами или придворными дворцовых переворотов.

**Фаворитизм** (итал. favorito, от лат. favor — «благодарность») — положение, при котором большое влияние на государственные дела оказывают особо приближённые к монарху лица, зачастую не обладающие официальной властью.



## Династия Романовых в XVII-XVIII вв.

Каковы же были причины наступления эпохи дворцовых переворотов в России? Во многом эту ситуацию создал сам Пётр I. В 1722 г. он принял Указ о престолонаследии, который отменял устоявшийся принцип передачи верховной власти от отца к старшему сыну. Вместо этого император был волен сам указать себе преемника из членов императорской фамилии, вне зависимости от старшинства и пола. То, о чём мечтала царевна Софья — стать законной государыней, — теперь стало возможно. На протяжении XVIII в. на российском престоле было четыре императрицы, правление которых оставило значительный след в истории отечества. Однако вместе с тем этот указ существенно расширил круг претендентов на власть, каждый из которых теперь мог считаться одинаково законным. За каждым кандидатом на престол стояла

группа влиятельных сановников со своими целями. Со смертью Петра I исчезла и та нить, которая связывала между собой его разномастное окружение. Правящая верхушка раскололась на множество партий, каждая из которых преследовала личные интересы. В этой ситуации претендент на престол зачастую становился выразителем интересов небольшой группы сторонников, помогал им удовлетворять их личные интересы, а не решать общенациональные проблемы.

Ещё одной причиной наступления эпохи дворцовых переворотов стал рост самосознания дворянства как сословия. Пётр I своими реформами сделал дворянство опорой самодержавия, дал ему права и привилегии, которых не было у других подданных. Аристократия стала проводником реформ императора, она составила основу чиновничьего аппарата и офицерского корпуса. При этом дворянство оставалось служилым сословием, чем сильно отличалось от аристократии в европейских странах. На Западе дворянство составляло привилегированную часть общества, с мнением которой монархам приходилось считаться. В России во второй четверти XVIII в. «первенствующее сословие» только вступает в борьбу за свои привилегии, а гвардия, состоявшая исключительно из дворян, становится инструментом всех дворцовых переворотов. Каждый новый монарх, пришедший к власти на гвардейских штыках, спешил расширить и укрепить привилегии дворянского сословия, заручившись таким образом его поддержкой.

**Гвардия** — это привилегированная и наиболее боеспособная часть армии, приближённая к императорской семье и занимавшаяся в том числе её охраной.

## Правление Екатерины I

Когда стало очевидным, что Пётр I умирает, встал вопрос о его преемнике. В ночь на 8 февраля 1725 г. по инициативе А. Д. Меншикова было создано совещание из высших сановников, которое должно было решить вопрос о престолонаследии. Выбор стоял между **Екатериной I** (1684-1727), не отличавшейся интересом к государственным делам, и малолетним **Петром II** (1715-1730), сыном опального царевича Алексея. Екатерину I поддерживали те, кто выдвинулся главным образом благодаря личным качествам, а не знатности: А. Д. Меншиков, П. А. Толстой, П. М. Апраксин. Они справедливо опасались за своё положение в случае, если Пётр II со временем захочет найти виновных в гибели своего отца. Малолетнего царевича поддерживали преимущественно представители старой родовой аристократии: князя Голицыны, Долгоруковы и Репнины.



*Портрет Екатерины I. Ж.-М. Натье*

Ни одна из сторон не хотела уступать. Жаркие споры затянулись до утра. Неожиданно с улицы донёсся барабанный бой — это приближались Семёновский и Преображенский полки. *«Кто смел без моего ведома привести сюда полки? Разве я не фельдмаршал?»* — возмутился князь Репнин, понимая, что чаша весов клонится в пользу его противников. Представители гвардии в ультимативной форме потребовали воцарения Екатерины I, а всем *«старым боярам»*, если они будут противиться их желанию, грозили *«разбить головы»*. Серьёзность их намерений подтверждалась солдатами, выстроившимися под окнами зала. У сторонников Петра II не нашлось что возразить, и на российский престол взошла Екатерина I. Волей гвардейцев на престоле оказалась безродная императрица, не отличавшаяся тягой к государственным делам и предпочитавшая им нескончаемые празднества и увеселения. Чтобы не обременять Екатерину I заботами, был создан **Верховный тайный совет**. Почти все его участники были

«птенцами гнезда Петрова»: А. Д. Меншиков, П. М. Апраксин, П. А. Толстой, Г. И. Головкин, Д. М. Голицын, А. И. Остерман. Верховный тайный совет очень быстро стал высшим государственным учреждением Российской империи, которому подчинялись Сенат и коллегии.

**Верховный тайный совет** — созданное Екатериной I совещательное учреждение, фактически являвшееся высшим органом государственного управления Российской империи в 1726-1730 гг.



*Портрет Андрея Ивановича Остермана. Неизвестный художник*



*Портрет графа Гавриила Ивановича Головкина. И. Н. Никитин*

Екатерина I полностью передала бразды правления «верховникам», как называли членов этого совета, предпочитая проводить время на пирушках. Беспорядочный образ жизни и пристрастие к вину губительно сказались на здоровье императрицы, и в мае 1727 г. она скончалась в возрасте 43 лет.

## **Правление Петра II**

Смерть Екатерины I открыла дорогу бесспорно законному наследнику, внуку Петра I, 11-летнему Петру II. Теперь, после того как Меншиков укрепил позиции при дворе и расправился со своими противниками, он уже не опасался малолетнего Петра II. Напротив, он намеревался породниться с императорской фамилией, выдав за юного императора свою дочь Марию. Император был перевезён в

дом Меншикова «для обучения и воспитания», где находился под постоянным надзором. Меншиков, этот «полудержавный властелин», оказался на вершине могущества и добавил к своим многочисленным наградам и званиям чин генералиссимуса.



*Портрет Петра II (императора). Г. Д. Молчанов*



*Портрет Марии Меншиковой. И. Г. Таннауэр*

Однако счастье оказалось недолгим. Однажды Меншиков сильно заболел, и его противники воспользовались этим. Князьям Долгоруким удалось сблизиться с Петром II, и в короткое время 19-летний Иван Алексеевич Долгоруков стал лучшим другом императора. Всё время они проводили на охоте и в развлечениях. Пётр всё больше отдалялся от Меншикова, и когда тот поправился и был готов вернуться к делам, император уже был настроен против него. Меншикова отстранили от всех должностей, у него было конфисковано всё имущество, включая до 100 тыс. душ крестьян. Со всей семьёй он был отправлен в ссылку в далёкий сибирский городок Берёзов, где вскоре и умер.



*«Меншиков в Берёзове». В. И. Суриков*

После того как Меншиков исчез с политической арены, вся власть сосредоточилась в руках Долгоруковых и Голицыных, которые имели шесть из восьми голосов в Верховном тайном совете. При них многое из того, что было сделано Петром I, отменялось или приходило в упадок, восстанавливались старые порядки. В 1727 г. императорский двор переезжает в Москву, которая фактически вновь становится столицей империи. Малолетний император пренебрегал нуждами армии и флота, из-за чего они постепенно приходили в упадок. Предпринимались даже попытки восстановления патриаршества. Дела пришли в полное расстройство, иностранные послы писали в своих донесениях: *«Всё в России в страшном расстройстве, царь не занимается Делами и не Думает заниматься; Денег никому не платят, и бог знает, До чего Дойдут финансы; каждый ворует, сколько может».*



*«Выезд императора Петра II и цесаревны Елизаветы Петровны на охоту». В. А. Серов*

Утвердить своё положение Долгоруковы пытались тем же способом, что и Меншиков. 11 декабря 1729 г. состоялось обручение 14-летнего Петра II с Екатериной Долгоруковой. До свадьбы Пётр II не дожил: в январе 1730 г. он заболел оспой и умер.



*Портрет Екатерины Долгоруковой. Неизвестный художник*

### Правление Анны Иоанновны. Бироновщина

Пётр II был последним представителем рода Романовых по прямой мужской линии, и после его смерти вновь обострился вопрос престолонаследия. Екатерина I успела оставить завещание, по которому верховная власть в случае смерти Петра II должна была перейти к её дочери Елизавете Петровне. Однако её кандидатура не устраивала верховников: своенравная Елизавета едва ли стала бы послушной исполнительницей их воли. Поэтому, сославшись на то, что она является незаконнорождённой (Елизавета родилась за два года до бракосочетания Петра I с Екатериной), они передали власть **Анне Иоанновне** (1693-1740). Анна была дочерью Ивана V и племянницей Петра I, её в 1710 г. выдали замуж за герцога Курляндского, который через два с половиной месяца после свадьбы умер. Всё остальное время вдова жила бедно и скучно в маленькой Курляндии.



*Портрет Анны Иоанновны. Неизвестный художник*

Анна Иоанновна казалась верховникам подходящей кандидатурой для их замысла — посадить на престол послушного монарха, который передаст всю реальную власть в их руки. Они составили **Кондиции** (условия), которые должна была подписать новая императрица прежде, чем взойдёт на престол. Этот документ сильно ограничивал власть монарха: среди прочего в нём были пункты о том, что Анна Иоанновна не может самовольно объявлять войну и заключать мир, вводить новые налоги, жаловать высокие чины, выносить смертный приговор дворянину, награждать деревнями и вотчинами, распоряжаться государственной казной.

**Кондиции** — акт с условиями, при которых Анна Иоанновна могла занять престол Российской империи и которые значительно ограничивали её власть.

Анна Иоанновна, понимая, что иной возможности занять российский престол ей не представится, подписала Кондиции. Между тем ограничение самодержавия не устраивало основную массу дворянства.

Существовала реальная угроза захвата власти представителями нескольких аристократических фамилий, и дворяне опасались ущемления своих прав. Они предпочли бы видеть Россию в руках абсолютного монарха, нежели раздираемую интригами верховников. 8 марта 1730 г. представители дворянства прибыли во дворец, утверждая, что «большая часть народа состоит в страхе предбудущаго беспокойства», и прося Анну Иоанновну стать «такою же самодержицею, как были её предки». Делегатов от дворян поддержала гвардия, а члены Верховного тайного совета оказались в меньшинстве. На их глазах Анна «изволила изодрать» Кондиции. В скором времени Верховный тайный совет был упразднён, а большинство его членов подверглись преследованиям. Осторожные Головкин и Остерман, сразу же отошедшие от опасной «затейки» прочих верховников, будут впоследствии приближены к Анне Иоанновне и займут высшие посты. Остальные лишились власти и богатства, а некоторые — и свободы.



*Анна Иоанновна разрывает Кондиции. Неизвестный художник*

Анна Иоанновна была не самой удачной кандидатурой на престол. Она не получила должного образования, и даже её развлечения казались невероятно грубыми и жестокими. При ней дворец наводнили всевозможные шуты и карлики, порой из самых знатных фамилий. В 1740 г. ради забавы был построен целый ледяной дом для празднования свадьбы придворных шутов князя М. А. Голицына и А. И. Бужениновой. Императрица также прекрасно стреляла и обожала охоту, что было совсем странно для императрицы. Впрочем, «охота» Анны Иоанновны больше напоминала отстрел: животных и птиц свозили со всей страны в Петергоф и запирали в специальных клетках и загонах. Несчастные не могли скрыться и должны были дожидаться своей участи, когда императрица, прогуливаясь по парку, захочет поупражняться в стрельбе.



«Ледяной дом». В. И. Якоби



«Императрица Анна Иоанновна в петергофском Тампле стреляет оленей». В. И. Суриков

Вместо упразднённого Верховного тайного совета Анна Иоанновна восстановила Правительствующий Сенат, а также создала Кабинет министров в качестве верховного органа государственного управления империей. Не утруждая себя государственными делами, императрица возложила их полностью на новоучреждённый орган, в который входили Б. К. Миних, Остерман и Головкин. Подписи трёх членов Кабинета министров приравнивались к императорской. Однако высшая власть находилась в руках фаворита Анны Иоанновны — **Эрнста Иоганна Бирона** (1690-1772), выходца из курляндских аристократов. Не занимая высоких постов, он оказывал огромное влияние на государственные дела в Российской империи. Со временем даже возникнет понятие «бионовщина» — им обозначалось засилье немцев на государственных должностях, от которых русские были отстранены. Влияние Бирона на императрицу было столь велико, что он мог смещать даже высокопоставленных сановников. Так по его воле в 1738 г. кабинет-министр **Артемий Петрович Волинский** был снят с занимаемых постов, обвинён в государственной измене и казнён.

Впрочем, понятие «**бионовщина**» используется скорее для негативной характеристики всего правления Анны Иоанновны, ведь иностранцев на руководящих постах в России всегда было много ещё со времён Петра I.

**Бионовщина** — условное обозначение эпохи Анны Иоанновны, во время которого все ключевые государственные посты занимали иностранцы.



*Портрет Эрнста Иоганна Бирона. Неизвестный художник*



*Портрет графа Миниха, Бурхарда Кристофа. Г. Бухгольц*

### **Правление Елизаветы Петровны**

В октябре 1740 г. Анна Иоанновна умерла. Будучи бездетной, она заранее озаботилась тем, кто займёт российский престол. Сначала она предполагала передать власть своей племяннице **Анне Леопольдовне** (1718—1746), внучке Ивана V, но, когда у той родился сын **Иван (Иван VI)** (1740—1764), сразу же назначила наследником его. Регентом при двухмесячном императоре был назначен Бирон. Подобное положение дел совершенно не устраивало придворные круги. Уже через несколько недель произошёл дворцовый переворот. Ночью Миних во главе преданных ему гвардейцев ворвался в Зимний дворец и арестовал регента. Бирон был отправлен в ссылку, а новым регентом была назначена Анна Леопольдовна.



*Анна Леопольдовна с сыном Иваном VI. Неизвестный художник*

Ей не удалось надолго удержать власть: через год произошёл очередной дворцовый переворот. **Елизавета Петровна** (1709-1752), дочь Петра I, решила использовать антинемецкие настроения, чтобы захватить престол. В декабре 1741 г. при поддержке гренадерской роты Преображенского полка она провозглашает себя императрицей. Анну Леопольдовну и её мужа арестовали, а малолетнего Ивана VI изолировали от родителей. Попали в опалу и бывшие фавориты — Миних и Остерман были сосланы в Сибирь, в деревню Пелым, куда раньше они отправили Бирона.



*Портрет Елизаветы Петровны. В. Эриксен*

Елизавета I объявила время своего правления возвращением к ценностям отца. Это во многом были только красивые слова, но были предприняты и конкретные дела, чтобы заменить иностранцев русскими. При новой императрице выдвинулись такие крупные деятели, как братья Орловы, А. П. Бестужев-Рюмин, Я. П. Шаховский и другие.

В первую очередь это проявилось в области культуры и образования. При Елизавете Петровне в России начинается эпоха Просвещения. Расширяется сеть начальных школ, появляются первые гимназии, в Москве открывается первый в России университет, а в Санкт-Петербурге — Императорская Академия художеств.



*Портрет Алексея Григорьевича Разумовского. Неизвестный художник*

Как и другие императрицы, Елизавета Петровна управляла страной главным образом при помощи фаворитов. В первую половину правления ближайшим к ней человеком был А. Г. Разумовский. Малоземельный казак, он благодаря прекрасному голосу попал в придворный хор, где и был замечен будущей императрицей. Современники считали, что он был тайным мужем Елизаветы Петровны. В последующие годы императрица приблизила к себе **И. И. Шувалова** (1727-1797) и его двоюродного брата **П. И. Шувалова** (1711-1762), которые многое сделали для процветания России.



*Портрет Петра Ивановича Шувалова. Неизвестный художник*



*Портрет Ивана Ивановича Шувалова. Ф. С. Рокотов*

## Правление Петра III

У Елизаветы Петровны не было детей, а значит, ей, как и Анне Иоанновне, необходимо было найти подходящего наследника из ближайших родственников. Уже в 1742 г. она назначила преемником сына своей старшей сестры Анны Петровны от Карла Фридриха Гольштейн-Готторпского, **Петра (Пётр III)** (1728-1762). Стремясь упрочить положение династии, Елизавета Петровна женила племянника на немецкой принцессе Софии Фредерике Августе Ангальт-Цербстской, которая при крещении получит имя Екатерина (будущая Екатерина II). Отношения между супругами сразу не заладились, и когда Пётр III взойшёл на престол, то начал всерьёз обдумывать возможность отправить жену в монастырь.



*Пётр III и Екатерина II. Anna Rosina Lisiewska*

Воспитанный в немецкой традиции, новый император ненавидел всё русское и презирал страну, которой управлял. Его кумиром был прусский король Фридрих II, с которым Россия воевала все последние годы царствования Елизаветы. Победы российского оружия следовали одна за другой, но, когда прусский король уже готовился к капитуляции, Елизавета Петровна неожиданно скончалась. Первым, что сделал Пётр III, когда получил власть, стало заключение мира с Фридрихом II и возвращение ему всех завоёванных земель. Гибель не менее 100 тыс. солдат оказалась напрасной. Этот шаг настроил против Петра III опору российского самодержавия — армию.

9 июля 1762 г. Пётр III отправился в Петергоф праздновать свои именины. Там его должна была ожидать супруга, однако по прибытии император узнал, что она исчезла. Екатерина тем временем при поддержке братьев Орловых бежала в Санкт-Петербург. В столице ей как «Императрице и Самодержице Всероссийской» присягнула сначала гвардия, а потом правительственные учреждения и наконец всё население города. После этого гвардия немедленно выступила в поход на Петергоф. Пётр III посылал к восставшим парламентёров, но все они переходили на сторону Екатерины II. Из попытки бежать в Кронштадт и опереться на расположенные там части тоже ничего не вышло. В конце концов Пётр III подписал отречение от престола и был отправлен в Ропшинский дворец в пригороде столицы, где в скором времени погиб при невыясненных обстоятельствах. В России начиналась эпоха правления Екатерины II.

### Особенности и итоги эпохи дворцовых переворотов

Эпоха дворцовых переворотов стала важной страницей в истории России. При этом, несмотря на некоторую политическую нестабильность, не следует рассматривать её как период упадка российского государства. Во-первых, дело Петра I не погибло. *«Железной руки, сдерживавшей врагов преобразования, не было более; Пётр не распорядился даже насчёт своего преемника; русские люди могли теперь свободно распорядиться, свободно решить вопрос, нужен ли им новый порядок, и ниспровергнуть его в случае решения отрицательного. Но этого не случилось; новый порядок вещей остался и развивался»*, — писал российский историк XIX в. С. М. Соловьёв. Как показала история, Россия пошла по пути, на который её вывел царь-реформатор. Даже представители старых боярских фамилий не ратовали больше за возвращение к старине, только за пересмотр отдельных нововведений Петра, например Указа о

Во-вторых, стабильность России в 1725-1762 гг. наглядно подтверждается активной внешней политикой в

этот период. Польша продолжала слабеть и всё больше зависела от своего восточного соседа. На юге Россия смогла в новой русско-турецкой войне нанести поражение войскам султана и опять захватить Азов. На северном направлении были пресечены реваншистские намерения Швеции. Наконец, растёт значение России в решении общеевропейских вопросов.

Таким образом, эпоха дворцовых переворотов была не новой Смутой, а скорее периодом, когда «Россия отдыхала от Петра», как подметил российский историк В. О. Ключевский. Происходило активное переосмысление петровских реформ, их адаптация к социокультурным реалиям российского государства XVIII в. Всё, что не смогло прижиться, отсекалось, а успешные нововведения продолжали развиваться и совершенствоваться.

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Назовите основные причины наступления эпохи дворцовых переворотов.
2. Объясните, почему после Петра I российский престол занимали слабые правители.
3. Можно ли считать эпоху дворцовых переворотов периодом слабости российского государства? Используя учебник, дополнительную литературу и интернет, найдите аргументы, подтверждающие разные точки зрения на этот вопрос.

### **Задания для практического занятия:**

#### **Проверочная работа по истории «Эпоха дворцовых переворотов»**

**1. Эпоха дворцовых переворотов длилась с:**

- 1) 1682-1689 гг.
- 2) 1700-1721 гг.
- 3) 1730-1740 гг.
- 4) 1725-1762 гг.

**2. В эпоху дворцовых переворотов у власти не была**

- 1) Екатерина I;
- 2) Елизавета Петровна;
- 3) Софья Алексеевна;
- 4) Анна Иоанновна

**3. Как назывался документ, принятый Петром III в 1762 г.?**

- 1) Табель о рангах
- 2) Манифест о вольности дворянской
- 3) Соборное уложение
- 4) У став воинский

**4. В каком году, после дворцового переворота, началось царствование Елизаветы Петровны?**

- 1) 1682 г.;
- 2) 1725 г.;
- 3) 1730 г.;
- 4) 1741 г.

**5. «Верховниками» называли**

- 1) членов Кабинета министров
- 2) членов Сената
- 3) членов Верховного тайного совета
- 4) членов Синода

**6. «Кондиции», направленные Анне Иоанновне, предполагали**

- 1) абсолютную царскую власть
- 2) установление республики
- 3) ограничение власти императрицы
- 4) сословно-представительную монархию

**7. Кто из российских императриц при вхождении на трон отменил смертную казнь?**

- 1) Екатерина I
- 2) Елизавета Петровна
- 3) Екатерина II
- 4) Анна Иоанновна

**8. Кто правил в России во время русско-турецкой войны 1735-1739 гг.?**

- 1) Петр III
- 2) Елизавета Петровна
- 3) Петр I

4) Анна Иоанновна

**9. Как называют период в истории России XVIII в., в который происходили частые смены правителей на троне, нередко при помощи оружия?**

- 1) Смута
- 2) дворцовые перевороты
- 3) опричнина
- 4) «бунташный век»

**10. Как назывались условия вступления на престол Анны Иоанновны, составленные членами Верховного тайного совета?**

- 1) челобитная
- 2) реляция
- 3) кондиции
- 4) договор

**11. Елизавета Петровна взошла на престол в результате**

- 1) избрания ее Земским собором
- 2) дворцового переворота
- 3) завещания Петра I
- 4) приглашения Верховного тайного совета

**12. Основные военные действия Семилетней войны происходили в период правления**

- 1) Екатерины I
- 2) Петра I
- 3) Елизаветы Петровны
- 4) Анны Иоанновны

**13. Одним из итогов правления императрицы Елизаветы Петровны было**

- 1) засилье иностранцев в высших органах государственной власти
- 2) расширение привилегий дворянства
- 3) проведение политики «просвещенного абсолютизма»
- 4) введение подушной подати

**14. Какие два из названных имён принадлежат русским полководцам, участникам Семилетней войны?**

- 1) П.А. Румянцев
- 2) Б.П. Шереметев
- 3) П.С. Салтыков
- 4) М.Б. Шеин

**15. Расположите в хронологической последовательности названные события, произошедшие в период дворцовых переворотов.**

- 1) начало участия России в Семилетней войне
- 2) ссылка Александра Меншикова в Берёзов
- 3) принятие Манифеста о вольности дворянской

**16. Расположите в хронологической последовательности правление преемников Петра I.**

- 1) Петр III
- 2) Елизавета Петровна
- 3) Анна Иоанновна

**17. Какие два из названных мероприятий связаны с расширением прав дворянства в период дворцовых переворотов?**

- 1) ограничение срока службы дворян 25 годами
- 2) отмена местничества
- 3) введение обязательной службы для дворян
- 4) освобождение дворян от наказаний розгами и кнутом

**18. Установите соответствие между именами правителей и событиями, происходившими в их царствование. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.**

Правители	Событие	
А) Петр I	1) победы русской армии под Гросс-Егерсдорфом, Кунерсдорфом	
Б) Елизавета Петровна	2) принятие Манифеста о вольности дворянской	
В) Петр III	3) учреждение Сената	
	4) создание Верховного тайного совета	
А	Б	В

19. Установите соответствие между терминами и их значением. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую ей позицию из второго столбца.

Термины	Значение	
А) гвардия Б) фаворит	1) придворный, пользующийся особой благосклонностью монарха, получающий от него различные привилегии и оказывающий влияние на внутреннюю и внешнюю политику	
В) империя	2) человек, принявший имя, звание, должность другого человека и действующий от его имени	
	3) отборная привилегированная часть российского войска	
	4) монархическое государство, глава которого носил титул императора	
А	Б	В

20. Прочитайте отрывок из исторического сочинения XIX в. и назовите фамилию «птенца гнезда Петрова» — сподвижника Петра I.

«Ходила молва, что в ранней юности он был пирожником в Москве... Подпоручик в начале Северной войны, исполнявший в то же время обязанности дворецкого и царского камердинера, он, в 1703 г. получает орден Андрея Первозванного за победу над шведами при устье Невы, а затем делается генерал-губернатором завоеванного края и сторожит царский «парадиз». Со смертью Петра, с толпой своих сторонников он возводит на престол Екатерину и становится фактическим правителем государства.»

21. Прочитайте отрывок из работы современного историка и назовите имя императрицы.

«Воспользовавшись массовым дворянским движением против всесилия верховников-олигархов, порвала «Кондиции». Московская царица XVII века, она в один прекрасный день превратилась в курляндскую герцогиню, прожила за границей почти 20 лет, чтобы затем стать российской императрицей. Все эти метаморфозы не прошли даром для ее нрава, склонностей и привычек.»

22. Историк В.О. Ключевский отмечал, что после смерти Петра I «престол был отдан на волю случая и стал его игрушкой. С тех пор в продолжение нескольких десятилетий ни одна смена на престоле не обходилась без замешательства, кроме разве одной: каждому воцарению предшествовала придворная смута, негласная интрига или открытый государственный удар».

1) Как назывался исторический период, о котором идет речь в отрывке? Назовите его временные рамки.

2) Какой один случай спокойного наследования престола подразумевает историк?

23. Рассмотрите портреты императриц Анны Иоанновны и Елизаветы Петровны. Подпишите портреты. Помощь вам окажут приведенные ниже описания внешности императриц, сделанные их современниками.



### Портреты императриц:

«...Недостаток в красоте награждаем был благородным и величественным лицерасположением. Она [Анна Иоанновна] имела большие карие и острые глаза, нос немного продолговатый, приятные уста. Волосы на голове были темные. Сложением тела она была крепка.»

«Принцесса Елизавета такая красавица, каких я редко видел. У нее удивительный цвет лица, прекрасные глаза, превосходная шея и несравненный стан. Она высокого роста, чрезвычайно жива, грациозна и очень кокетлива».

ОТВЕТЫ — Проверочная работа по истории Эпоха дворцовых переворотов для 8 класса

- |       |              |
|-------|--------------|
| 1- 4  | 11-2         |
| 2- 3  | 12-3         |
| 3- 2  | 13-2         |
| 4- 4  | 14-13        |
| 5- 3  | 15-213       |
| 6- 3  | 16-321       |
| 7- 2  | 17-14        |
| 8- 4  | 18-312       |
| 9- 2  | 19-314       |
| 10- 3 | 20. Меншиков |

21. Анна Иоанновна

22.

1) Дворцовые перевороты. 1725-1762 гг.

2) Петра III; Елизавета Петровна официально объявила его наследником престола.

23.

1) слева — Анна Иоанновна

2) справа — Елизавета Петровна

### Инструкция по выполнению практического занятия

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### Порядок выполнения отчёта по практическому занятию

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.

4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными

задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 6

Тема: «Россия в 1760—1790-е годы. Правление Екатерины II и Павла I».

### Учебная цель:

Какие изменения произошли в государстве после смерти Екатерины II? Что привело к новому дворцовому перевороту 1801 года?»

### Учебные задачи:

1. познакомить учащихся с личностью Павла I;
2. сформировать представление о характере внутренней и внешней политики Павла I.

### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** сформировать представление об эпохе правления Павла I; о личности императора; раскрыть содержание внутренней и внешней политики России в период правления Павла I; подвести обучающихся к пониманию причин заговора против императора;

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

### **Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

### ***Краткие теоретические и учебно-методические материалы***

#### ***по теме практического занятия***

#### **Важнейшие**

**1796-1801 гг.** — правление Павла I

**Термины:** единоверие

**Персоналии:** Павел I

Распространены негативные оценки короткого — с 1796 по 1801 г. — правления императора Павла I. В отечественной историографии, особенно периода СССР, было принято изображать его самодуром, ведущим страну к гибели. Заговор, на который дал молчаливое согласие его сын и преемник Александр, считался счастливым окончанием мрачной эпохи. Но в последние десятилетия появляются другие оценки. В современной художественной культуре Павла рисуют благородным рыцарем с трагической судьбой, не понятым современниками — совсем как Г. А. А. Мелник (2003). Рассмотрим внутреннюю политику Павла I, чтобы дать свою оценку его правлению.

**даты:**

## Личность Павла I

Павел Петрович Романов родился в 1754 г. Он был долгожданным первенцем наследника престола, будущего Петра III, и Екатерины Алексеевны, которую Елизавета Петровна не один год корила за то, что у неё не было детей. По свидетельству Екатерины, сразу после родов младенца забрали по приказу императрицы. Она руководила его воспитанием, держала в отдалении отца и мать. Интересно, что Екатерина Алексеевна, уже будучи императрицей Екатериной II, сама поступит так же и заберёт у Павла своих внуков — Александра и Константина.



*«Портрет великого князя Павла Петровича в Детстве». Ф. С. Рокотов. 1761*

Так вышло, что желанный и единственный в семье ребёнок рос без родительской ласки. Им занимались специально обученные люди, в первую очередь граф Н. И. Панин, убеждённый сторонник идей Просвещения. Он внушил своему подопечному, что в стране все должны быть равны перед законом — и даже монарх. Павел получил прекрасное образование, в совершенстве знал французский и немецкий языки, много читал. Согласно воспоминаниям княгини Д. Х. Ливен, цесаревич не страдал дурновкусием — его шутки всегда были пристойны, а с дамами он обращался обходительно.



*«Великий князь Павел Петрович». Д. П. Батони. 1782*

Многие современники пишут об отталкивающей внешности Павла Петровича: он был невысок ростом, неграциозен, с некрасивым лицом. Каждый второй упоминает о его вспыльчивости: вспышки гнева цесаревича были внезапными и яростными, никто не мог предугадать их. За яростью следовало раскаяние — затем всё снова повторялось.

С детства Павел, как и все другие русские императоры, увлёкся военным делом. Его вдохновляли идеи рыцарства. В Гатчине, куда Екатерина II отселила его, чтобы не видеть, он регулярно устраивал военные парады. Тем более удивительно, что будущий император обладал совершенно не воинственным характером. В 1774 г. он заявил матери, что Россия должна прекратить вести завоевательные войны, которые подрывают её экономику, и заниматься исключительно обороной. Пётр III умер, когда его сыну было всего восемь лет. Именно Павел должен был наследовать престол, но Екатерина II заняла его место. С матерью у него всю жизнь были натянутые отношения: он осуждал её политику, образ жизни, фаворитов, поэтому появлялся при дворе лишь в случае крайней необходимости.

Ходили слухи, что Екатерина II хочет передать власть любимому старшему внуку — Александру — в обход Павла. Никаких распоряжений на этот счёт императрица не оставила. Когда она внезапно скончалась в 1796 г., Павлу было уже 42 года.

## Реформы в сфере управления

Эпоха правления Павла I положила конец политике просвещённого абсолютизма. Всё шло к этому ещё при Екатерине II: восстание под руководством Е. И. Пугачёва и Великая французская революция заставили многих отказаться от идей Вольтера и Руссо. Для нового императора понятия «Просвещение» и «революция» были синонимами. Он ввёл цензуру, запретил ввоз и издание в России французской литературы, закрыл все частные типографии. Даже одежда и аксессуары, популярные во Франции, оказались в России под запретом. Отныне дворянам был запрещён выезд за границу.

Павел I хотел укрепить свою власть, но делал это не самыми рациональными способами. Например, он издавал огромное количество законов, иногда по несколько за день, а всего за пять лет — более 2 тысяч. Так император стремился регламентировать все стороны жизни общества. Нередко эти законы противоречили друг другу. Желая всё контролировать, Павел I повелел перегородить улицы Петербурга шлагбаумами, повсюду были установлены полицейские будки. После восьми вечера действовал комендантский час: выходить из дому было запрещено. Император сам ходил по столичным улицам, проверяя, как соблюдается его указ.

В юности Павел побывал в Пруссии, где его впечатлил образцовый воинский порядок, организованный Фридрихом II. С тех пор его идеалом было государство, выстроенное по принципу казармы. От подданных он требовал не просто подчинения — но самоотверженного рыцарского служения. За малейшие проступки император лишал чинов и званий, ссылал в Сибирь, отправлял в крепость.



*«Павел I в короне, Далматике и знаках Мальтийского ордена». В. Л. Боровиковский*

При Павле I была проведена централизация аппарата власти. Он отправил в губернии инспекции, чтобы проверить, насколько эффективно работают учреждения. В результате десятки чиновников были уволены. Изменился принцип работы коллегий: больше не практиковался метод принятия решений совещательным путём, вводилось единоначалие. Павел во многом упразднил судебную систему, выстроенную при его матери: теперь большинство дел рассматривали чиновники и полицейские.

Главным преобразованием Павла I в сфере управления стал Акт о престолонаследии 1797 г. Он отменил Указ о престолонаследии Петра I 1722 г., лишив российских императоров права самостоятельно назначать себе наследников. Теперь корона передавалась по мужской линии — от отца к старшему сыну, а если он скончается — к среднему, и так далее по порядку. Только при отсутствии наследников мужского пола престол могла занять женщина. Акт действовал до 1917 г., больше женщины Россией не правили.

## Военные реформы

Сразу после восшествия на престол Павел I обновил воинские и Морской уставы, написанные Петром I. Много внимания уделялось мерам поддержки дисциплины, техническому оснащению, регламенту службы в армии и во флоте.

Военные реформы Павла I вызывали у современников противоречивые оценки. Чаще всего упоминается замена формы, которую ввёл фаворит Екатерины II князь Потёмкин: современники признавали её универсальной и удобной. Павел же ввёл узкие штиблеты и мундиры, парики и необходимость пудриться на прусский манер: император был в восторге от Фридриха II и его армейских порядков. В то же время в обмундировании солдат впервые появляется шинель, караульные стали носить тулупы и валенки в зимнее время.



*«Парад при императоре Павле I». А. Н. Бенуа*

Впервые для рядовых солдат были введены наградные знаки. Солдатам разрешили жаловаться на офицерский произвол. Срок рекрутской службы был ограничен 25 годами, после чего солдаты получали пенсию. За 20 лет беспорочной службы солдат освобождался от телесных наказаний.

Павел провёл массовые репрессии в армии: более 300 генералов и 2 тыс. офицеров были уволены со службы, лишены дворянства, отправлены в ссылку. Опале подвергались военные деятели, сделавшие блестящую карьеру в екатерининские времена, в особенности фавориты Г. А. Потёмкина и все, кто позволял себе не соглашаться с политикой нового императора. В 1797 г. А. В. Суворов был уволен из армии и сослан за критику прусских порядков.

## Социальная политика

Павел I не рискнул отменить Жалованную грамоту дворянству, дарованную Екатериной II, но во многом отменил её действие. Он приказал всем, кто с младенчества был записан на службу в воинские полки, явиться в них. Выходить в отставку, прослужив менее года, теперь было запрещено. Переход из воинской службы на гражданскую не был запрещён, но и не поощрялся. Уклонение от службы стало подсудным делом, а по некоторым категориям преступлений, например за убийство и разбой, были возвращены телесные наказания.

Дворяне снова были вынуждены платить подати. Павел практически отменил институт самоуправления, созданный его матерью: упразднил губернские дворянские собрания, запретил дворянам выбирать заседателей в судебные органы, лишил их права подавать жалобы на высочайшее имя, в сенат и губернаторам.

Иным было отношение Павла к крепостным крестьянам. Известно, что ещё до воцарения он составил завещание, в котором наказывал своей жене Марии Фёдоровне относиться к крестьянам уважительно, не обременять их чрезмерными податями. В Гатчине нормой была двухдневная барщина для крестьян. Взойдя на престол, император разрешил крестьянам жаловаться на помещиков. До этого действовал запрет, который ввела Екатерина II. Более того, Павел I лично хотел рассматривать их жалобы. С этой целью у дворца был поставлен ящик для челобитных. Император потребовал, чтобы крестьяне сами присягали ему на верность (раньше за них это делали помещики) — тем самым Павел признал крестьян людьми, а не движимым имуществом. Казённые крестьяне получили наделы в 15 десятин (более 16 га). В конце правления Екатерина II ввела для крестьян новый налог — хлебный сбор. Павел заменил его менее обременительным денежным налогом — 40 копеек с души в год. Были прощены недоимки по подушной подати — основному денежному налогу, который составлял примерно 1 рубль в год с души. Самым значительным преобразованием Павла I стал Манифест о трёхдневной барщине, выпущенный в 1797 г.

Император был уверен, что барщину нужно ограничить тремя днями, чтобы в оставшиеся три дня крестьянин работал на себя. Седьмой день — воскресенье — по канонам православия был нерабочим. Однако из текста видно, что это не закон, а пожелание: нет механизма контроля за исполнением, не предусмотрены меры наказания для тех, кто будет принуждать крестьян к работе более трёх дней в неделю. Во многом поэтому указ не соблюдался даже при жизни Павла. Александр I и Николай I не отменили указ, но и не требовали его исполнения.

Здесь следует отметить, что Павел вовсе не стремился к отмене крепостного права. За годы своего правления он передал в частную собственность около 600 тыс. крестьян. Он искренне считал, что крестьянам лучше под рукой помещика, который позаботится о них. При Павле крепостное право было учреждено в Крыму и на Кубани.

Почему в таком случае Манифест о трёхдневной барщине был важен? Впервые монарх публично высказал мысль о необходимости ограничения крепостничества в России. Это стало прецедентом, после которого его сыновья сочли необходимым предпринимать шаги по решению крестьянского вопроса.

## Религиозная политика

Павел I отличался терпимостью в отношении неправославных подданных Российской империи. В 1797 г. он выпустил Манифест о свободе вероисповедания в Польше. Наиболее важным направлением его религиозной политики стала попытка врачевания многовековой травмы — церковного раскола — путём создания единоверческой церкви.

**Единоверие** — направление в старообрядчестве, последователи которого отправляют религиозный культ по древним канонам (установленным до 1650-х гг.), но признают иерархию современной православной церкви.



*Бывшая единоверческая церковь в Лефортове, Москва*

Идея создания такой церкви появилась ещё в середине XVIII в., а первые единоверческие храмы построили в 1780-е гг. Центром единоверия стал г. Стародуб и его окрестности — местные старообрядцы первыми заговорили о возможности воссоединения с Русской православной церковью. В 1800 г. по поручению Павла I московский митрополит Платон совместно со Святейшим синодом приняли «пункты

о единоверии» — документ, утверждающий воссоединение РПЦ и старообрядчества. К сожалению, он предписывал старообрядцам отказаться от многих важных для них элементов культа, поэтому настоящего воссоединения так и не произошло. Тем не менее единоверческая церковь как ветвь православия (и старообрядчества), основанная в XIX в., существовала вплоть до 1917 г.

Политика Павла I была направлена на усиление абсолютной власти монарха. Он требовал безоговорочного подчинения и бескорыстного служения от всех подданных. В то же время он считал необходимым принятие обязательных для всех, включая монарха, законов (вспомним Акт о престолонаследии). Ярко выраженная антидворянская политика Павла оставила его без поддержки аристократии, которая необходима даже обладателю абсолютной власти. Вспыльчивость и быстрая смена настроения снижала уровень доверия к его решениям. Можно утверждать, что Павел выбрал правильные цели, но использовал для их достижения неподходящие методы.

### Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Составьте таблицу «Внутренняя политика Павла I».

Дата Преобразование Значение

2. Перечислите три причины принятия Акта о престолонаследии.
3. Смоделируйте ситуацию: если бы Манифест о трёхдневной барщине соблюдался, какими бы были его последствия для: а) помещиков; б) крестьян; в) государства.
4. Объясните, почему создание единоверческой церкви не устранило последствия раскола.
5. Используя текст статьи и воспоминания современников Павла, составьте портрет его личности.
6. Дайте оценку внутренней политике Павла I с опорой на исторические факты.

### Задания для практического занятия:

#### 1 вариант

1. Что из перечисленного относится к внешней политике императора Павла I?

- 1) война с Турцией за Крым
- 2) участие в антифранцузской коалиции
- 3) война со Швецией за прибалтийские земли
- 4) провозглашение политики «вооружённого нейтралитета»

2. Прочтите отрывок из законодательного акта и определите его название.

*«... По любви к отечеству избираем наследником, по праву естественному, после смерти моей, Павла, сына нашего большего, Александра, а по нём всё его мужское поколение. По пресечении сего мужского поколения, наследство переходит в род второго моего сына...»*

- 1) Указ о единонаследии
- 2) Табель о рангах
- 3) Указ о престолонаследии
- 4) Генеральный регламент

3. Установите соответствие между именами исторических деятелей и их ролью в царствовании императора Павла I:

Исторические деятели	Роль в царствовании Павла I
А) П.А. Пален	1) московский генерал-губернатор, «прославившийся» своим произволом
Б) В.П. Орлов	2) военачальник, стоявший во главе Индийского похода донских казаков
В) Н.П. Архаров	3) воспитатель Павла I
	4) руководитель заговора против Павла

4. Какие из перечисленных событий относятся к царствованию Павла I? Найдите в приведённом ниже списке два события и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) принятие Манифеста о вольности дворянской

- 2) освобождение А.И. Радищева и И.И. Новикова
- 3) восстание Е.И. Пугачёва
- 4) Итальянский и Швейцарский походы русских войск под командованием А.В. Суворова
- 5) первый раздел Польши
5. Какого права (привилегии) были лишены дворяне в царствование Павла I?
  - 1) на свободный переход из армейской службы в гражданскую
  - 2) на приобретение земли с крепостными крестьянами
  - 3) на осуществление винокурения в своих имениях
  - 4) на торговлю продукцией своего имения
6. В каком году Павлом I был принят Указ о престолонаследии?
  - 1) 1796 г.            2) 1797 г. 3) 1799 г. 4) 1800 г.
7. Указ о престолонаследии Павла I отменял порядок престолонаследия, установленный
  - 1) Алексеем Михайловичем            2) Петром I
  - 3) Елизаветой Петровной            4) Екатериной II
8. Что было одной из причин заговора против Павла I?
  - 1) твёрдое намерение императора отменить крепостное право
  - 2) вспыльчивый характер государя, приводивший к немотивированным опалам приближённых
  - 3) лишение Павлом в обход существующего закона прав на престол своего старшего сына — Александра
  - 4) протест российского дворянства против союза с Англией
9. Запишите пропущенное слово.  
 \_\_\_\_\_ была резиденцией Павла I, когда он находился в статусе наследника престола.
10. Какое географическое название связано с подвигами русских солдат под руководством А.В. Суворова?
  - 1) Шипка            2) Сен-Готард            3) Хотин            4) Гросс-Егерсдорф
11. Кто из иностранных военачальников и флотоводцев был современником А.В. Суворова?
  - 1) Л. де Конде 2) А. Валленштейн 3) Г. Нельсон 4) Ф. Дрейк
12. Мальтийский орден, который возглавил Павел I, официально назывался орденом
  - 1) Иоанна Иерусалимского 2) меченосцев
  - 3) Святого Духа            4) братьев Святой Девы Марии
13. Какая территория в Средиземноморье была освобождена от французов в результате действий русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова?
  - 1) Крит 2) Мальта 3) Кипр 4) Ионические острова
14. Назовите не менее трёх мер императора Павла I, направленных на улучшение положения крепостных крестьян.

---

1. Прочитайте текст, который содержит две фактические ошибки.

Павел Первый принял за свое правление несколько важнейших нормативных актов. Один из них — «Манифест о трехдневной барщине». Согласно нему помещикам рекомендовалось ограничить барщину тремя днями в неделю. Кроме того, при Павле I Россия вела участие в войне в составе Второй антифранцузской коалиции против Наполеона. Во главе русской армии находился М. И. Кутузов. Он провел два успешных похода — Итальянский и Шведский. Однако в результате противоречий между австрийским и русским командованием Вторая коалиция распалась и Павел I начал сближаться с Наполеоном.

Положение текста, в котором допущена ошибка	Исправленное положение текста
1)	
2)	

2. Что из перечисленного было одной из причин возникновения заговора против Павла I?

- 1) установление нового порядка престолонаследия
- 2) ограничение некоторых прав и привилегий дворянства
- 3) ликвидация Верховного тайного совета
- 4) упразднение Сената

3. Акт о престолонаследии, союз России с Францией, ограничение дворянских прав и привилегий относятся к царствованию

- 1) Николая I
- 2) Александра III
- 3) Павла I
- 4) Александра I

4. Что из перечисленного было одной из причин возникновения заговора против Павла I?

- 1) установление нового порядка престолонаследия
- 2) ограничение некоторых прав и привилегий дворянства
- 3) ликвидация Верховного тайного совета
- 4) наметившееся сближение с Англией

5. Что из названного относится к итогам царствования Павла I?

- 1) увеличение территории России в результате разделов Речи Посполитой
- 2) получение Россией выхода в Чёрное море
- 3) установление нового порядка престолонаследия
- 4) переход к политике «просвещённого абсолютизма»

6. Какое из событий относится к 1801 г.?

- 1) вхождение Финляндии в состав России
- 2) убийство Павла I в результате дворцового переворота
- 3) битва под Аустерлицем
- 4) введение в России мирового суда и суда присяжных заседателей

7. Что из перечисленного было предпринято в период правления Павла I?

- 1) учреждение Табели о рангах
- 2) отмена внутренних таможен
- 3) секуляризация церковных земель
- 4) издание указа о трёхдневной барщине

8. Что из названного относилось к итогам царствования императора Павла I?

- 1) установление нового порядка престолонаследия
- 2) переход к политике «просвещённого абсолютизма»
- 3) получение Россией выхода в Чёрное море
- 4) увеличение территории России в результате разделов Речи Посполитой

9. Прочтите отрывок из указа российского правителя и назовите этого правителя.

«Общим нашим добровольным и взаимным согласием, по зрелом рассуждении и со спокойным духом постановили сей акт наш общий, которым по любви к Отечеству избираем наследником, по праву естественному, после смерти моей, <...> сына нашего большего, Александра, а по нём — всё его мужское поколение. По пресечении сего мужского поколения наследство переходит в род второго моего сына, где и следовать тому, что сказано о поколении старшего моего сына, и так далее, если бы более у меня сыновей было; что и есть первородство. По пресечении последнего мужского поколения сыновей моих наследство остаётся в сем роде, но в женском поколении последнецарствовавшего как в ближайшем престоле, дабы избежать затруднений при переходе от рода в род, в котором следовать тому же порядку, предпочитая мужское лице женскому...»

- 1) Павел I
- 2) Пётр I
- 3) Александр II
- 4) Николай I

## 2 вариант

1. Прочтите отрывок из статьи историка О. Елисеевой и определите имя полководца, о котором идёт речь.

«После знаменитых Итальянского и Швейцарского походов полководец вернулся в столицу уже тяжело больным. Город ждал торжественной встречи — её не последовало. Недавно пожалованный чином генералиссимуса [полководец] попал в новую опалу, чуть только ступил народную землю... А уже 12 мая почти весь Петербург вышел на улицы, чтобы проводить его в последний путь.»

- 1) С.Ф. Апраксин                      2) П.А. Румянцев  
 3) А.В. Суворов                        4) П.С. Салтыков
2. Кто из перечисленных исторических деятелей был современником императора Павла I?  
 1) польский король Стефан Баторий                      2) французский король Людовик XIV  
 3) шведский король Карл XII                                      4) первый консул Наполеон Бонапарт
3. Какие из перечисленных событий произошли в царствование Павла I? Найдите в приведённом ниже списке **два** события и запишите цифры, под которыми они указаны.  
 1) принятие манифеста о свободе предпринимательства  
 2) изменение порядка престолонаследия  
 3) принятие российским императором главенства в католическом духовно-рыцарском ордене  
 4) Прутский поход
- 5) издание Жалованной грамоты городам
4. Какая из перечисленных мер в сфере крестьянской политики была осуществлена в царствование императора Павла I?  
 1) принятие указа о трёхдневной барщине  
 2) запрет крестьянам жаловаться на своих помещиков  
 3) введение паспортов для крестьян, уходивших на заработки  
 4) предоставление помещикам права ссылать крепостных в Сибирь
5. Установите соответствие между именами исторических деятелей и их ролью в царствование

	Роль в царствование Павла I
<b>Исторические деятели</b>	
А) Н.П. Архаров	1) петербургский генерал-губернатор, «прославившийся» своим произволом
Б) И.И. Панин	2) флотоводец, под командованием которого русская эскадра освободила от французов Ионические острова
В) Ф.Ф. Ушаков	3) руководитель заговора против Павла
	4) воспитатель Павла I

6. В каком году Павел I погиб в результате заговора?  
 1) 1797 г. 2) 1799 г. 3) 1801 г. 4) 1803 г.
7. Запишите пропущенное слово.  
 \_\_\_\_\_ — *горный массив, преодоленный русскими войсками в Швейцарском походе 1799 г.*
8. Что было одной из причин ограничительных мер по отношению к дворянству в царствование Павла I?  
 1) намерение императора отменить крепостное право  
 2) стремление императора ликвидировать сословную систему  
 3) намерение императора конфисковать помещичьи имения для увеличения государственных доходов  
 4) мнение императора, что дворянские свободы ограничивают самодержавие
9. Кто из перечисленных государственных деятелей возглавлял заговор против императора Павла I?  
 1) А.Г. Орлов 2) Н.И. Панин  
 3) Г.А. Потёмкин 4) П.А. Пален
10. Одной из причин конфликта Павла I с Англией стал захват англичанами острова  
 1) Крит                      2) Кипр 3) Сицилия                                      4) Мальта
11. На завоевание какой территории в конце царствования Павла I были отправлены донские казаки?  
 1) Кавказа                      2) Индии 3) Монголии 4) Балкан
12. В результате переворота, в ходе которого погиб Павел I, на престол вступил его сын  
 1) Пётр 2) Алексей 3) Константин                                      4) Александр
13. Что было характерно для взглядов Павла I на внешнюю политику в годы, когда он был наследником престола?  
 1) необходимость союза с революционной Францией ради проведения необходимых России преобразований  
 2) стремление к достижению мировой гегемонии России  
 3) призыв к реализации Греческого проекта и восстановлению подконтрольной России Византийской империи  
 4) отказ от ведения наступательных войн ради внутреннего благосостояния

**14. Назовите не менее двух причин заговора против императора Павла I.**

---

**Инструкция по выполнению практического занятия**

4. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
5. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
6. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

**Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 7

Тема: «Правление Александра I. Эпоха 1812 года».

Учебная цель: создать условия для усвоения учащимися исторических фактов, связанных с попыткой реализации либеральных преобразований в стране в начале царствования Александра I.

Учебные задачи:

1. сформировать у учащихся полноценное представление об основных тенденциях развития Российской империи в первой четверти XIX в.;
2. выявить основные противоречия в развитии России в начале XIX в.;
3. подвести учащихся к пониманию специфики первых лет правления Александра I по сравнению с правлением его предшественников;
4. охарактеризовать сущность проекта М.М. Сперанского;
5. подвести учащихся к пониманию соотношения планов Александра I с их реализацией.

### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** даты основных событий правления Александра I;

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

### **Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

### ***Краткие теоретические и учебно-методические материалы***

#### ***по теме практического занятия***

- **1801-1825 гг.** — годы правления Александра I
- **1802 г.** — учреждение министерств
- **1803 г.** — издание указа «о вольных хлебопашцах»
- **1804 г.** — издание университетского устава

- 1810 г. — учреждение Государственного Совета
- 1811 г. — учреждение Царскосельского лицея

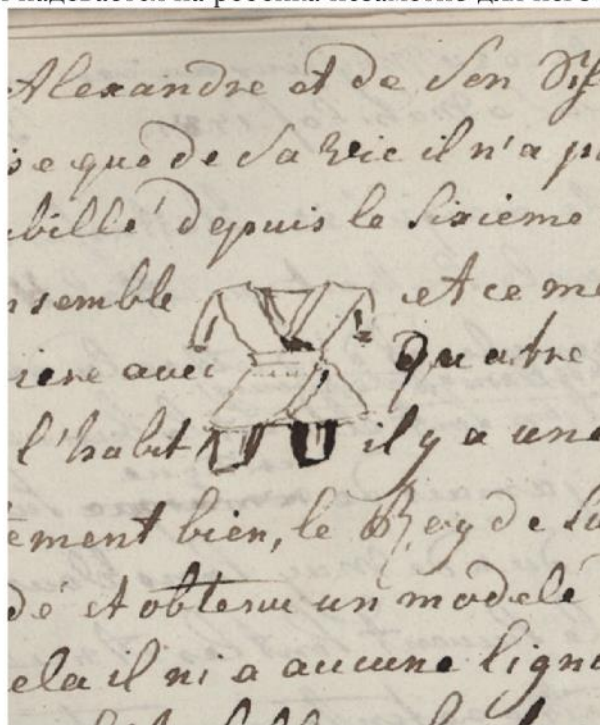
**Персоналии:** Александр I, М. М. Сперанский, Н. М. Карамзин

**Александр:** детство, отрочество, приход к власти

Будущий наследник престола **Александр Павлович** родился **23 декабря 1777 г.** Поэт Гавриил Романович Державин (1743-1816) написал в известном стихотворении на его рождение:

Возрастай, дитя прекрасно Возрастай, наш полубог!  
 Возрастай, уподобляясь  
 Ты родителям во всём;  
 С их ты матерью равняйся,  
 Соравняйся с божеством.

Как видим, поэт призывал новорождённого наследника равняться на бабушку — Екатерину II. Александр был первенцем Павла Петровича и его второй супруги Марии Фёдоровны. С первых дней все относились к нему как к будущему императору. Екатерина, по примеру своей свекрови Елизаветы Петровны отобравшая у родителей внука и воспитывавшая его самостоятельно, даже имя ему подобрала, не спрашивая мнения родителей. Она назвала его в честь защитника древнерусских земель от западных завоевателей — князя Александра Невского. Однако ей льстили и сравнения внука с великим завоевателем Александром Македонским. Насколько Екатерина была вовлечена в воспитание внука, можно судить по тому факту, что она создавала для него эскизы одежды, которую потом отшивали придворные портные. Один из эскизов сохранился в письме императрицы немецкому публицисту барону Ф. Р. Гримму, благодаря чему дошёл до наших дней. Как отмечала Екатерина, этот наряд не стесняет движений и надевается на ребёнка незаметно для него с самого.



Фрагмент письма

платья Для внука Александра

Екатерины II с эскизом

Екатерина подбирала для внука учителей. Одним из них стал швейцарец Ф. С. Лагарп, который приехал в Россию по рекомендации уже упомянутого барона Гримма. Занимаясь с Александром и его младшим братом Константином, Лагарп прививал им идеи Просвещения и в первую очередь — философию Ж. Руссо. Открыто поддержав Французскую революцию, Лагарп потерял место при дворе и был вынужден покинуть Россию.



*Портрет великого князя Александра Павловича в юности. Жан-Луи Вуаль* Военному делу Александра обучал отец. От него цесаревич унаследовал любовь к зрелищным парадом. Павел проводил с сыном немало времени: современники пишут, что от грохота пушек в юности цесаревич практически оглох на левое ухо.

[Узнать больше](#)

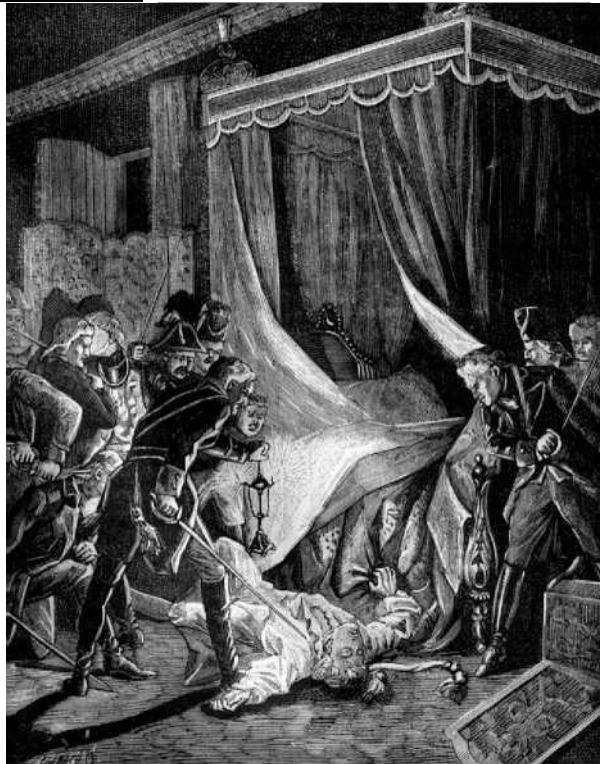


В 1793 г., когда Александру исполнилось 16 лет, состоялась его свадьба с Луизой Августой Баденской. Современники объясняли столь раннюю женитьбу Александра с намерением Екатерины передать корону внуку в обход нелюбимого сына. Бракосочетание в те времена означало наступление совершеннолетия. Возможно, именно поэтому Павел проигнорировал свадебные торжества, длившиеся две недели. Молодожёны поселились в Александровском дворце, который императрица преподнесла им в качестве свадебного подарка.



*Александровский Дворец в Царском Селе. Фотография А. Фёдорова*

Екатерина II скончалась 17 ноября 1796 г. Корона Российской империи перешла к Павлу I, который изменил порядок престолонаследия Актом 1797 г. Теперь императором мог стать только старший сын действующего правителя, а в случае его отсутствия или смерти — другие родственники по старшинству. Александр по-прежнему был главным претендентом на престол, но теперь ему нужно было ждать своей очереди. Отношения между отцом и сыном крайне обострились после воцарения Павла. У него было много недоброжелателей, которые мечтали возвести на престол Александра. О мартовском заговоре 1801 г. знала почти вся императорская семья.



*Убийство императора Павла I. Французская гравюра 1880-х гг. сссылка*

Распространена версия, что зачинщик заговора П. А. Пален, военный губернатор Санкт-Петербурга и один из приближённых Павла I, заручился согласием Александра, прежде чем идти в Михайловский замок. Но великий князь настаивал на том, что его батюшка непременно должен остаться в живых. Ходили слухи, что Пален продемонстрировал Александру поддельный указ об аресте его семьи, и только после этого он согласился.

Услышав от Палена, что Павел мёртв, Александр разрыдался. Убийца с раздражением бросил ему: *«Хватит ребячиться, ступайте царствовать!»*. И тогда Александр вышел к гвардии, объявил, что его отец *«скончался апоплексическим ударом»* (злые языки потом повторяли: *«апоплексическим ударом табакеркой в голову»*) и что он будет править *«по законам и сердцу»* своей бабушки Екатерины. Так вззошёл на престол император Александр I, правивший Россией с **1801 по 1825 г.**

**Подведём итоги:** Александр I с самого рождения был наследником престола. Воспитывался бабушкой Екатериной II, которая, возможно, собиралась передать корону ему. Дал молчаливое согласие на свержение своего отца Павла I. Современники отмечали, что Александру с детства приходилось лавировать между бабушкой и отцом, пытаясь угодить обоим, и это во многом сформировало его характер — скрытный и двуличный.

#### **Негласный комитет**

В первые недели правления вокруг Александра образовалась группа молодых инициативных людей: князь А. Е. Чарторыйский, князь В. П. Кочубей, граф Н. Н. Новосильцев и граф П. А. Строганов. Они составили так называемый **Негласный комитет**, который не был официальным государственным органом — скорее, неформальной группой сподвижников царя, с которыми он обсуждал проекты государственных реформ.



*«Князь В. П. Кочубей». Франсуа Паскаль Симон Жерар*



*«Князь А. Е. Чарторыйский». Неизвестный художник*





«Граф П. А. Строганов». Жан-Лоран Монье

Участники Негласного комитета во главе с императором собирались несколько раз в неделю, чтобы обсудить, какие реформы можно было бы провести в России. С их подачи получили амнистию около 12 тыс. человек (преимущественно военных), репрессированных при Павле I. Александр восстановил действие «Жалованной грамоты дворянству», практически отменённой Павлом. Снова разрешил выезд за границу, отменил запрет на ввоз иностранных книг.

На заседаниях комитета также обсуждали Всемиловейшую жалованную грамоту — проект конституции. Она должна была установить права и свободы для подданных Российской империи — даже для крепостных крестьян. Предполагалось законодательно утвердить свободу слова, мысли и вероисповедания, презумпцию невиновности, право на неприкосновенность собственности и личности. Но дальше обсуждений дело не пошло. На заседаниях Негласного комитета было предложено создать Непременный совет, о котором будет рассказано ниже. Этим деятельность членов Негласного комитета и ограничилась. После 1803 г. молодые реформаторы больше не собирались.

Таким образом, деятельность Негласного комитета заложила основу для будущих преобразований Александра I, при поддержке членов комитета он отменил многие решения своего отца.

### Реформы управления

Во времена Екатерины II еженедельно собирался Совет при высочайшем дворе — совещательный орган, не имевший никаких полномочий. В него входили люди, к чьему мнению императрица прислушивалась. 11 апреля 1801 г. вместо него учреждён **Непременный совет**. В него входили 12 представителей знати. Председателем был Н. И. Салтыков, бывший воспитатель царя. У Непременного совета было право опротестовывать указы императора. На заседаниях Совета обсуждались проекты некоторых реформ, проводившихся Александром I в первое десятилетие его правления.



Портрет Н.И. Салтыкова. И.-А.

*Тишбейн*

В 1810 г. Непременный совет был преобразован в **Государственный совет**, разделённый на департаменты, общее собрание, Государственную канцелярию и комиссии. Периодически в нём

появлялись новые временные органы. Через Государственную канцелярию в совет поступали на рассмотрение различные дела: законы и указы, проекты реформ. Решения принимались голосованием, однако император мог утвердить решение большинства или меньшинства по своему выбору. На время отсутствия императора Совету подчинялись министерства.

С минимальными изменениями Государственный совет просуществовал до 1906 г. Указом «О правах и обязанностях Сената», выпущенным 8 сентября 1802 г., были определены полномочия этого государственного органа: высшие административные, судебные и контролирующие. Сенат мог оспорить принятие законов, если они противоречили уже существующим. Этот же указ расширял права обер-прокурора, который был главой Священного синода. В 1803-1824 гг. эту должность занимал один человек — князь А. Н. Голицын, пользовавшийся безграничным доверием Александра I.



*Портрет А.Н. Голицына. К. П. Брюллов*

Одной из главных реформ государственного управления стала **министерская реформа**. Она проводилась в два этапа: с 1802 по 1803 г. и с 1806 по 1811 г. Указом 8 сентября **1802 г.** создавалось восемь министерств: финансов, юстиции, иностранных дел, морских сил, военных (сухопутных) сил, внутренних дел, коммерции и народного просвещения. Коллегии теперь были подчинены министерствам, некоторые из них преобразовали в департаменты. Во главе каждого ведомства был министр, который управлял министерством единолично. Министры отчитывались перед Сенатом. Подчинённые могли представить министру свои соображения, если были не согласны с его решениями, но оспорить эти решения они не могли. По замыслу Александра, в дальнейшем коллегии необходимо было упразднить. Учреждался также Комитет министров (как следует из названия, он состоял из глав министерств), которые должны были собираться для рассмотрения текущих дел.

Следующие несколько лет выявили ряд недостатков в работе министерств. Среди них — путаница в полномочиях, пересекающиеся функции, нечётко прописанные обязанности министерств и лично министров. Поэтому в 1810-1811 гг. было принято три законодательных акта:

- «О разделении государственных дел на особые управления»;
- «Разделение государственных дел по министерствам»;
- «Общее учреждение министерств».

Эти акты определили, кому какими государственными делами заниматься: внешняя политика — министерству иностранных дел, внешняя безопасность — военному и морскому ведомству, суд — министерству юстиции, внутренняя безопасность — новоучреждённому министерству полиции. Министерству внутренних дел поручили всё, что связано с развитием земледелия и промышленности. Появилась новая должность — государственный контролёр. Ему предстояло руководить проверкой государственных счетов.

В первое десятилетие царствования Александра I были проведены реформы управления. Создан Непременный совет, затем преобразованный в Государственный совет — высший совещательный орган при императоре. Уточнены полномочия Сената. Вместо коллегий созданы министерства — высшие административные и исполнительные органы. Министерства возглавляли министры. При каждом министре была канцелярия и совет. Министра назначал и увольнял император. Осуществлено разделение полномочий между министерствами, определены их обязанности. Таким образом, была создана эффективная система управления Российской империей, которая существует (с изменениями) и в наши дни.

## Социально-экономическая политика

Александр, как и его бабушка, пытался выяснить общественное мнение относительно отмены крепостного права в России. Для этого 20 февраля **1803 г.** издан указ «О вольных хлебопашцах».

Из указа «Об отпуске помещиком крестьян своих на волю по заключении условий на обоюдном согласии основанных»

В период царствования Александра I по этому указу свободу получили около 50 тыс. крестьян. Именно указ о вольных хлебопашцах стал основой реформы 1861 г., отменившей крепостное право в России. Александр хотел запретить продажу крепостных крестьян без земли, потому что это позволяло вывозить их из родных краёв, разлучать с семьями. Но консервативно настроенное окружение отговорило императора делать это. Тогда Александр I ограничился тем, что запретил публиковать в газетах информацию о продаже крепостных. С 1810 по 1816 гг. действовал запрет на ссылку крестьян в Сибирь волей помещика. С разрешения помещика крестьяне могли заниматься торговлей и другими видами предпринимательства. В то же время государство активно продавало казённых крестьян частным лицам, чтобы восполнить дефицит бюджета.

В 1804-1805 гг. прибалтийским крестьянам разрешили передавать землю по наследству, при этом продавать её было нельзя. Батракам установили минимальный размер оплаты труда. В 1819 г. в Прибалтике будет отменено крепостное право, но по особым правилам: крестьяне получают личную свободу без права собственности на землю.

Таким образом, при Александре I было сделано несколько шагов к ограничению крепостного права: принят Указ «О вольных хлебопашцах», отменена личная крепостная зависимость крестьян в Прибалтике, сделаны попытки ограничить произвол помещиков в отношении крепостных крестьян. Начинания Александра I не встретили одобрения в обществе, но заложили основу для отмены крепостного права в 1861 г.

## Реформа образования

В 1803 г. издано Положение об устройстве учебных заведений, давшее начало масштабной реформе образования. Теперь в каждом крупном городе должно быть высшее учебное заведение, поэтому в 1802-1804 гг. открылись новые университеты: в Вильно, Дерпте, Казани и Харькове.

В **1804 г.** издан **Университетский устав**, который предусматривал выборы ректоров и профессоров, автономность (независимость) от административных учреждений. В каждом губернском городе (областном центре) открывалась гимназия, в каждом уездном городе (районном центре) — училище. Все эти заведения объявлялись бесплатными и бессловными. Для руководства системой образования создано Главное управление училищ.

С 1809 г. чиновники для получения VIII класса по Табели о рангах должны были сдавать экзамен в университете, чтобы подтвердить уровень образования. В статские советники (V класс) можно было попасть только после окончания университета.

В **1811 г.** открыто среднее учебное заведение для дворянских детей — **Царскосельский лицей**. Курс обучения там длился шесть лет. Туда принимали детей от 10 до 14 лет. По окончании выпускники получали чин от XIV до IX класса по Табели о рангах. Аналогичные лицеи открылись в Нежине и Одессе.

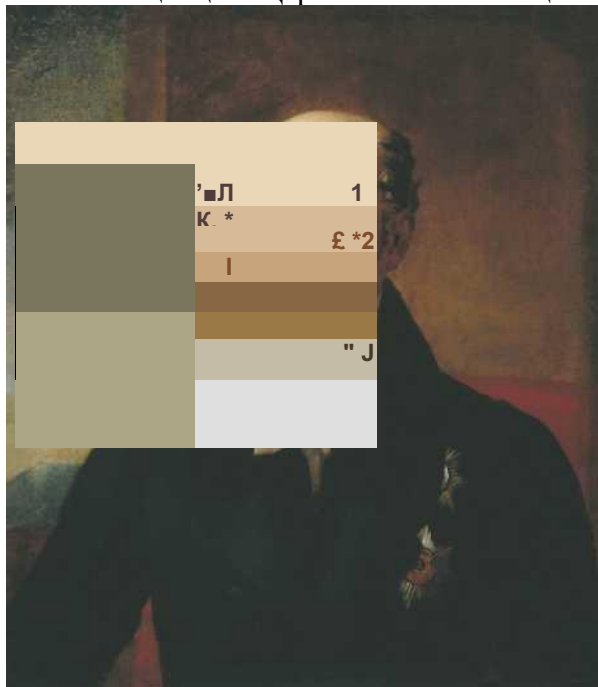


*«Пушкин на лицейском экзамене». И. Е. Репин*

**Подведём итоги:** реформа образования сделала возможность получения знания более доступной для всех слоёв населения. Открылись новые университеты, которым была дана значительная автономия.

#### **Деятельность М. М. Сперанского**

Первое десятилетие правления Александра I нельзя представить без **Михаила Михайловича Сперанского** (1772—1839), который в 1808-1811 г. возглавил его реформаторскую деятельность. Сын сельского священника, Сперанский сделал блестящую карьеру: в 1792 г. окончил семинарию, а в 1799 г. уже имел чин статского советника и служил при дворе. В 1801 г. попал на службу к В. П. Кочубею из Негласного комитета, в 1802 г. возглавил отдел Министерства внутренних дел, занимавшийся подготовкой проектов государственных преобразований. В 1806 г. Михаил Сперанский лично предстал перед императором. Именно Сперанский предложил реорганизовать Непременный совет в Государственный, а также разработал концепцию Царскосельского лицея.



*Портрет М. М. Сперанского. А. Г. Варнек*

В конце 1808 г. император поручил новому фавориту подготовить план реформирования государственной системы. У Сперанского ушло на это около 10 месяцев. Труд назывался «Введение к уложению государственных законов». Он предполагал разделение власти на законодательную, исполнительную и судебную при сохранении абсолютной власти императора. Предлагалось новое административное деление страны: наименьшая территориальная единица — волость, несколько волостей составляют округ, округа объединяются в губернии. В каждой административной единице свои органы местного самоуправления с четко выстроенной вертикалью власти. Планировалось создание

Государственной думы, равной по полномочиям Сенату. Высшую судебную власть предлагалось передать Судебному Сенату, законодательную власть — Государственному совету, председателем которого должен быть сам император. Предлагалось трёхсословное деление общества на дворянство, «среднее состояние» и «рабочий народ» при условии свободного перехода из одного сословия в другое. Сам Александр I был доволен работой Сперанского, а вот его консервативному окружению «Введение к уложению...» не понравилось. При дворе императора пошли слухи о тайных связях Сперанского с Наполеоном Бонапартом. Всеобщее неудовольствие выразил **Николай Михайлович Карамзин** (1766-1826) в своём труде «**Записка о древней и новой России в её политическом и гражданском отношениях**».

**Из «Записки о древней и новой России...»**

Неудовольство консерваторов было вызвано пунктами «Введения», которые могли изменить их жизнь. Например, обладателям придворных званий предписывалось служить. Чиновников предлагалось обязать получать образование не ниже университетского, предусматривалось увеличение налогов. Не выдержав недовольного ропота за своей спиной, Александр в марте 1812 г. вызвал Сперанского на объяснение. В самых туманных выражениях он объявил о наличии обстоятельств, которые требуют немедленного удаления Михаила Михайловича из столицы на «год-два». Обещав сообщить подробности позже, император велел теперь уже бывшему сподвижнику удалиться. Дома его ждал министр полиции, который потребовал, чтобы Сперанский в кратчайшие сроки выехал в Нижний Новгород. Оттуда он поедет в Пермь, затем в Сибирь, где проведёт долгих восемь лет. Александр же объяснит внезапную отставку Сперанского тем, что тот распространял клевету об императорской семье.

Таким образом, первое десятилетие правления Александра I называют либеральным. Отменены репрессивные решения Павла I, сделаны попытки ограничить крепостное право, проведена масштабная реформа управления. Но на радикальные перемены — введение конституции, освобождение крестьян, ограничение самодержавия — император не решился. К 1812 г. под давлением консервативного окружения он и вовсе свернул реформы.

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Перечислите основные реформы Александра I в начале его правления.
2. Справедливо ли этот период правления Александра называют либеральным? Обоснуйте своё мнение.
3. Мог ли Александр настоять на своём и провести более радикальные реформы? Придумайте альтернативный вариант развития ситуации.
4. Назовите три последствия принятия указа «О вольных хлебопашцах» в 1803 г.
5. Предположите, почему император выслал из столицы М. М. Сперанского в начале 1812 г.?

### **Задания для практического занятия:**

Контрольная работа по истории России по теме:

«Россия в период правления Александра I»

Вариант 1

**Задание 1.** Выберите правильный ответ:

**1. Определите содержание «Указа о вольных хлебопашцах»:**

- А) роспуск военных поселений и наделение всех поселенцев подушной нормой земли
- Б) освобождение крепостных крестьян при желании помещика за выкуп и с наделением их землей
- В) перевод части государственных крестьян в казачество с обязательным несением воинской службы
- Г) перевод приписанных к заводам крестьян (по их желанию) в разряд государственных крестьян

**2. Негласный комитет эпохи Александра I - это:**

- А) кружок близких друзей императора.
- Б) комиссия по разработке конституции Российской империи
- В) тайная полиция
- Г) государственный орган

**3. Продолжите предложение:**

**В 1815г. Александр I даровал Конституцию ...**

- А) княжеству Финляндскому
- Б) царству Польскому

- В) прибалтийским губерниям
- Г) Бессарабии

**4. В основу государственного устройства М.М. Сперанский предлагал положить принцип...**

- А) православия, самодержавия, народности
- Б) единоначалия и коллегиальности
- В) демократического централизма
- Г) разделения властей.

**5. Какой орган, согласно проекту Сперанского, должен был обладать высшей судебной властью?**

- А) Государственный совет Б) Сенат
- В) Государственная дума Г) Негласный комитет

**6. Выберите правильный ответ и продолжите предложение:**

Восточный вопрос - это...

- А) проблема установления дальневосточной границы России и Китая в конце XVIII - XIX в.
- Б) борьба России и Англии за влияние в Средней Азии в XIX в.
- В) борьба европейских государств и России за территории, находившиеся под контролем Османской империи (конец XVIII - XIX вв.)
- Г) борьба России и европейских стран за влияние в Китае

**7. Соотнесите войны периода правления Александра I и названия мирных договоров, заключённых по их итогам:**

- 1) Русско-турецкая война                      А) Фридрихсгамский мир Б) Гюлистанский мир
- 2) Русско-шведская война                      В) Ясский мир
- 3) Русско-персидская война                    Г) Бухарестский мир

**8. Укажите место трёхдневной «Битвы народов» в 1813 г., в которой были разбиты войска Наполеона:**

- А) под Берлином
- Б) под Аустерлицем
- В) под Лейпцигом
- Г) при Ватерлоо

**9. По итогам первой в начале XIX века Русско-турецкой войны Россия получила:**

- А) Часть Грузии и побережье Чёрного моря от реки Кубань до Поти
- Б) Бессарабию
- В) Дагестан и Северный Азербайджан
- Г) Эриванское и Нахичеванское ханства

**10. Соотнесите даты и события:**

- А) образование Священного союза 1) 1803 г.
- Б) заключение Тильзитского мира 2) 1802 г.
- В) указ «О вольных хлебопашцах» 3) 1815 г.
- Г) учреждение министерств 4) 1807 г.

**11. Укажите положения, относящиеся к условиям Тильзитского мира:**

- А) Россия присоединялась к континентальной блокаде против Англии;
- Б) Создавалось Герцогство Варшавское, зависимое от России;
- В) Россия признавала все завоевания Наполеона;
- Г) Александр I давал согласие на брак Наполеона со своей сестрой Екатериной Павловной.

Контрольная работа по истории России по теме:

«Россия в период правления Александра I»

Вариант 2

**Задание 1.** Выберите правильный ответ:

**1. С приходом к власти Александр I:**

- А) отменил амнистию заключённых;
- Б) восстановил «Жалованную грамоту дворянству»

В) разрешил открытие частных типографий

Г) восстановил Тайную канцелярию

**2. Какой орган, согласно проекту Сперанского, должен был обладать высшей судебной властью?**

А) Государственный совет Б) Сенат

В) Государственная дума Г) Негласный комитет

**3. Какой административный орган был создан в России в первой половине XIX века**

А) комитет министров

Б) Государственный совет

В) Сенат

Г) Негласный комитет

**4. В.П. Кочубей, А.А. Безбородко, А.С. Строганов, А.А. Чарторыйский, Н.Н. Новосильцев. Что объединяет эти имена?**

А) это герои Отечественной войны

Б) все они входили в кружок «молодых друзей» великого князя Александра Павловича - будущего императора

В) все они были единомышленниками Павла I

Г) русские полководцы

**5. Соотнесите годы и**

**войны периода**

А) Русско-турецкая война

**правления Александра**

Б) Отечественная война

**1:**

В) Русско-шведская война Г) Русско-персидская война

1) 1808-1809 гг.

2) 1806-1812 гг.

3) 1804 - 18013 гг.

**6. По итогам Русско-шведской войны Россия получила:**

А) Карелию Б) Аландские острова

В) Валахию Г) Финляндию

**7. Определите содержание «Указа о вольных хлебопашцах»:**

А) роспуск военных поселений и наделение всех поселенцев подушной нормой земли

Б) освобождение крепостных крестьян при желании помещика за выкуп и с наделением их землей

В) перевод части государственных крестьян в казачество с обязательным несением воинской службы

Г) перевод приписанных к заводам крестьян (по их желанию) в разряд государственных крестьян

**8. Годы правления Александра I**

А) 1801-1815

Б) 1799-1825

В) 1801-1825

Г) 1801-1829

**9. Чем закончилась битва под Аустерлицем в 1805 г.?**

А) русские войска разгромили турецкую армию

Б) русские войска разгромили шведов и заняли Финляндию

В) французы разгромили русско-австрийские войска

Г) Суворов нанес поражение французскому генералу Массене

**10. Во главе русской армии в войне против Турции в 1811 г. был поставлен:**

А) Раевский

Б) Тормасов

В) Кутузов

Г) Багратион

**11. Укажите одно из направлений внешней политики России начала XIX в.**

А) участие в разделах Польши

Б) возвращение смоленских земель

В) завоевание выхода в Азовское море

Г) борьба с Турцией за Балканы и с Ираном за Закавказье

Ключи и критерии оценивания работы

Вариант 1

Задание 1 -12 баллов (по 1 баллу за правильный ответ, за ответ на 10 задание-2 балла)

1. Б 2.А 3.Б 4.Г 5.В 6.В 7.Б 8.В 9.А 10.А-3,Б-4,В-1,Г-2 11.Б 12.Б

Задание 2 -5 баллов (по 1 баллу за правильный ответ)

1. Москва 2.Ополчение 3.Флешы 4.Венский конгресс 5.М.И.Кутузов

Задание 3- максимальное количество баллов 3

Вариант 2

Задание 1 -12 баллов (по 1 баллу за правильный ответ, за ответ на задание 8-2 балла)

1. А 2.В 3.А 4.Б 5.Б 6.А 7.А 8.1-в, 2-а, 3-г, 4-б 9.В 10.В 11.В 12.Г

Задание 2-5 баллов (по 1 баллу за правильный ответ)

1. Березина 2.Министерства 3.Континентальная блокада 4.Ценз 5.М.М.Сперанский

Задание 3- максимальное количество баллов 3

Оценивание работы:

Максимальное количество баллов:22

«5»: 20-22 балла

«4»: 15-19 баллов

«3»: 11-14 баллов

### **Инструкция по выполнению практического занятия**

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 8

Тема: «Николаевское самодержавие».

Учебная цель: дать общее представление о личности и эпохе Николая 1, о причинах и следствиях реформ, проводимых в его царствование, выявить причины тормозящие процесс модернизации в российском государстве.

Учебные задачи:

1. Закрепить ранее изученный материал;
2. познакомить с мероприятиями правительства Николая I;
3. проанализировать реформы с точки зрения условий для модернизации страны и укрепления власти;
4. Развивать умение обобщать и систематизировать материал, доказывать и опровергать, развивать навыки заполнения таблиц.
5. Способствовать оживлению интереса к истории России, воспитанию чувства патриотизма.

### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** суть "николаевской системы" и её роли в судьбе России;

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

### **Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

### *Краткие теоретические и учебно-методические материалы*

#### *по теме практического занятия*

### **Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

### **Задания для практического занятия:**

### **Контрольная работа по теме «Россия в годы правление Николая I»**

#### **Вариант I**

**1. Одним из основных направлений внутренней политики Николая I было:**

- А) укрепление положения дворянства
- Б) введение гражданских свобод

В) усиление роли общественных организаций

**2. При Николае I в управлении страной более значимую роль стал(а) играть:**

- а. Сенат
- б. Государственный Совет
- в. Собственная Его Величества канцелярия
- г. Комитет министров

**3. Попытки решения крестьянского вопроса связаны с именем:**

- а. Е.Ф. Канкрин
- б. М.М.Сперанского
- в. П.Д. Киселева
- г. А.Х. Бенкендорфа

**4. Проявлением кризиса феодально-крепостнической системы во время правления Николая I НЕ было:**

- А) упадок многих помещичьих хозяйств, усиление эксплуатации крепостных крестьян, разорение крепостных мануфактур
- Б) укрепление государственного аппарата, рост чиновничества
- В) сдерживание роста численности наемных рабочих, затруднения в развитии рынка сбыта товаров, пагубное вмешательство государства в экономику
- Г) значительное и быстрое развитие новых, капиталистических черт в экономике и жизни общества: увеличение численности капиталистических мануфактур, появление фабрик, начало промышленного переворота, усиление расслоения крестьянства, рост внутренней торговли

**5. Указ об обязанных крестьянах был принят в**

- А) 1828 г. Б) 1833 г. В) 1842 г. Г) 1847 г.

**6. Прозвище "жандарм Европы" Николай I получил за**

- А) победы России в Европе
- Б) подавление революционных движений в Европе
- В) введение жесткого международного цензурного устава

**7. По условиям Адрианопольского мирного договора (1829) с Турцией**

- А) Турция получила часть Сербии и Греции
- Б) Некоторые области Закавказья перешли Турции
- В) Черноморский берег Кавказа отошёл к России
- Г) Россия не имела права держать флот на Чёрном море

**8. Укажите годы русско - иранской войны**

- А) 1853-1856 Б) 1828 - 1829 в) 1837-1841 г) 1826 - 1828

**9. Консервативное течение 30-40-х гг. было представлено:**

- А) "Теорией общинного социализма"
- Б) "Теорией славянофилов"
- В) "Теорией официальной народности"

**10. Установите соответствие :**

1) Западники	а) отрицательное отношение к крепостному праву
2) Славянофилы	б) поддержка реформ "сверху"
	в) поддержка развития страны по западноевропейскому пути
	г) вера в исключительность исторического пути России
	д) история России - часть общемирового процесса
	е) отрицательная оценка деятельности Петра I

**11. Укажите название кружка, члены которого высказывали мысли о необходимости подготовки революции в России, а после разгрома его правительством, приговорены к смертной казни, но были сосланы на каторгу и в ссылку:**

- А) кружок Станкевича Б) кружок братьев Критских В) кружок петрашевцев Г) кружок Герцена и Огарева

**12. В Крымской войне против России в союзе с Англией и Турцией выступала**

- А) Персия Б) Франция В) Италия

**13. Одним из руководителей обороны Севастополя был:**

- А) А.С. Меншиков Б) В.А. Корнилов В) А.П. Ермолов

**14. Отметьте причины поражения России в Крымской войне:**

- А) англо-французские десанты вселили панику в правящие российские круги

- Б) был слишком быстро сдан Севастополь
- В) вооружение армии и флота России было хуже, чем у Турции
- Г) организация и обученность российской армии были слишком отсталыми
- Д) были слабо развиты средства сообщения в стране
- Е) изоляция России

**15. Прочитайте текст об обороне Севастополя и заполните пропуски именами ее участников:**

Когда союзные войска двинулись к Севастополю, он был защищен только с моря. Войска (1) покинули его. Оборону города, где оставался гарнизон и моряки, возглавил начальник штаба флота адмирал (2). После смертельного ранения начальника штаба флота руководство обороной взял на себя (3). Его помощниками, организовавшими оборону, были адмирал (4) и военный инженер генерал (5).

Имена многих героев обороны, таких, как матрос (6), прославились на всю Россию. Сотни жизней раненых спасли хирург (7) и первая русская сестра милосердия Дарья Севастопольская.

**Имена:**

- а) В.И. Истомин
- б) Н.И. Пирогов
- в) В.А. Корнилов
- г) П. Кошка
- д) П.С Нахимов
- е) Э.И. Тотлебен
- ж) А.С.Меншиков

**16. Господствующим направлением в русской и европейском искусстве начала 19 века оставался:**

- А) классицизм Б) романтизм В) реализм Г) сентиментализм

**17. Новое направление - реализм появился в:**

- А) перед Отечественной войной 1812 года
- Б) в первые десятилетия 19 века
- В) после Отечественной войны 1812 года
- Г) в 20-50 - е годы 19 века

**18. Основателем критического реализма в литературе является:**

- А) И.С. Тургенев Б) Н.В. Гоголь В) Ф.М. Достоевский Г) Д.В. Григорович

**19. Опера « Жизнь за царя» принадлежит:**

- А) А.С. Даргомыжскому
- Б) М.И. Глинки
- В) К.А. Кавосу
- Г) А.Н. Верстовскому

**20. Полотна « Кружевница», « Гитарист», « Золотошвейка» принадлежит кисти:**

- А) О.А. Кипренского Б) В.А. Тропинину В) А. А. Иванову Г) П.А. Федотову

**21. Какому архитектору принадлежит возведение храма Христа Спасителя?**

- А) К.И. Росси Б) О.И. Бове В) Д.И. Жилярди Г) К.А. Тон

**22. Соотнесите фамилии художников и их произведений и подпишите направление, стиль или жанр в котором писали эти художники**

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| А) П.Брюлов     | 1) «Сватовство майора»     |
| Б) А.Веницианов | 2) «Всадница»              |
| В) П.Федотов    | 3) «На пашне. Весна»       |
| Г) А.Иванов     | 4) «Кружевница»            |
| Д) О.Кипренский | 5) «Явление Христа народу» |
| Е) В.Тропинин   | 6) «Портрет А.С.Пушкина»   |

**Контрольная работа по теме «Россия в годы правление Николая I»**

**Вариант II**

**1. Одним из основных направлений внутренней политики Николая I было:**

- А) введение гражданских свобод
- Б) укрепление роли государственного аппарата
- В) усиление роли общественных организаций

**2. Составление свода законов Российской империи было поручено:**

- а. В.П. Кочубею
- б. П.Д. Киселеву
- в. С.С. Уварову

г. М.М. Сперанскому

**3. Реформа системы государственного управления привела к росту чиновничества, которое увеличилось к концу царствования Николая I до**

а. 40 тыс. б. 90 тыс. в. 110 тыс. г. 200 тыс.

**4. По закону об обязанных крестьянах помещик**

- А) мог освободить крепостного по заключению с ним договора о предоставлении им надела в наследственное владение
- Б) был обязан предоставить освобождаемому им крестьянину надел размером в 2 десятины
- В) вынужден был освободить крестьянина, если его поместье продавалось за долги
- Г) освобождал крестьянина, если тот изъявлял желание работать на государственной мануфактуре

**5. Начало промышленного переворота в России приходится на**

А) 20-е годы Б) 30-е годы В) 40-е годы Г) 50-е годы

**6. В каком году был подписан Туркманчайский мирный договор**

А) 1825 Б) 1828 В) 1829

**7. Эта страна, стремясь ослабить влияние России на юге, попыталась использовать освободительное движение народов Кавказа, оказывая им помощь оружием и посылая туда военных советников**

А) Франция Б) Пруссия В) Англия Г) Австрия

**8. Укажите годы русско - турецкой войны**

А) 1853-1856 Б) 1828 - 1829 в) 1837-1841 г) 1826 - 1828

**9. Теорию «общинного социализма» разработал**

- А) А.И. Герцен
- Б) В.Г. Белинский
- В) П.Я. Чаадаев
- Г) М.В. Буташевич - Петрашевский

**10. Что являлось общим в идеологии и славянофилов и западников**

- А) стремление идеализировать допетровские порядки
- Б) критика истории Западной Европы
- В) отрицательное отношение к крепостному праву, всесилию чиновничества, подавлению прав и свобод личности
- Г) уверенность в возможности мирного осуществления реформ

**11. Автором теории «официальной народности» был**

А) Н.Г. Устрялов Б) Н.В. Кукольник В) М.П. Погодин Г) С.С. Уваров

**12. Что стало поводом к началу Крымской войны?**

- А) вход в черноморские проливы французского военного корабля «Шарлемань»
- Б) противоречия между Россией, Турцией и европейскими государствами
- В) спор православной и католической церковью за палестинские святыни

**13. В строительстве укреплений Севастополя ведущую роль сыграл инженер:**

А) Меньшиков А.С. Б) Тотлебен Э.И. В) Истомин В.И. Г) Кошка П.

**14. После чего пал Севастополь в сентябре 1855 г.:**

- А) после захвата Малахова кургана
- Б) когда английские корабли вошли в Северную бухту
- В) после падения крепости Карс на Кавказе

**15. Восстановите хронологическую последовательность событий Крымской войны:**

- А) осада турецкой крепости Карс;
- Б) оборона Севастополя
- В) ввод русских войску в Дунайские княжества;
- Г) высадка союзных войск в Крыму;
- Д) Синопское сражение

**16. Направление искусства, обращённое не к разуму, а к чувствам, называется:**

А) классицизм Б) романтизм В) сентиментализм Г) реализм

**17. Главной отличительной чертой романтизма было:**

А) опора на чувства человека;

- Б) противопоставление идеального образа реальной жизни  
 В) опора на взаимоотношения героев  
 Г) изображение окружающей действительности в наиболее типичных её проявлениях

**18. Родоначальником критического реализма в русском изобразительном искусстве был**

- А) В. Тропинин                      Б) А.Веницианов                      В) П. Федотов

**19. Опера « Русалка» принадлежит:**

- А) А.С. Даргомыжскому Б) М.И. Глинки В) К.А. Кавосу Г) А.Н. Верстовскому

**20. Какая картина принадлежит А.Г. Венецианову:**

- А) « Свежий кавалер»  
 Б) « Явление Христа народу»  
 В) « Последний день Помпеи»  
 Г) « На жатве. Лето»

**21. По проекту какого архитектора было построено здание Адмиралтейства в Петербурге?**

- А) А.Д. Захарова Б) А.Н. Воронихина В) К.И. Росси Г) О.И. Бове

**22. Соотнесите фамилии художников и направление, стиль или жанр в котором писали эти художники**

- А) П.Брюлов                      1) критический реализм  
 Б) А.Веницианов                2) классицизм  
 В) П.Федотов                    3) бытовой жанр  
 Г) О.Кипренский                4) романтизм  
 Д) В.Тропинин

**Ответы на тесты к контрольной работе**

**«Россия в годы Николая I»**

Вариант I		Вариант I	
1	А	1	Б
2	В	2	Г
3	В	3	Б
4	Б	4	А
5	В	5	Б
6	Б	6	Б
7	В	7	В
8	Г	8	Б
9	В	9	А
10	1 - АБВД 2 - АБГЕ	10	ВГ
11	В	11	Г
12	Б	12	В
13	Б	13	Б
14	ГДЕ	14	А
15	1Ж 2В 3Д 4А 5Е 6Е 7Б	15	1В 2Д 3Г 4Б 5А
16	А	16	В
17	Г	17	Б
18	Б	18	В
19	Б	19	А
20	Б	20	Г
21	Г	21	А
22	А-2 Б-3 В-1 Г-5 Д-6 Е-4	22	А-2 Б-3 В-1 Г-4 Д-4

### **Инструкция по выполнению практического занятия**

- Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
- Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
- Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия. 2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, насколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 9

Тема: «Россия в эпоху реформ второй половины XIX века. Народное самодержавие Александра III».

Учебная цель: сформировать представление у учащихся о роли и месте эпохи Александра III в Российской истории, сущности его политики в сравнении с реформами Александра II, выяснить вклад Александра III в развитие России.

Учебные задачи:

1. формирование представления об основных направлениях внутренней политики Александра III и обстоятельствах, оказавших решающее воздействие на нее;
2. развивать навыки составления характеристики исторического деятеля, способствовать развитию навыков анализа различной исторической информации, умения формулировать аргументированную точку зрения по проблемам урока, вести дискуссию.
3. познакомить с различными оценками деятельности Александра III, сформулировать собственное оценочное суждение об императоре как государственном деятеле, его роли в развитии России.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** развитие Российской империи во время правления Александра III;

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

### **Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

### *Краткие теоретические и учебно-методические материалы*

#### *по теме практического занятия*

**1881-1894 гг.** — правление Александра III

**1882 г.** — утверждение «Временных правил о печати»

**1884 г.** — новый университетский устав, ликвидация автономии университетов

**1889 г.** — введение института земских участковых начальников

**1890 г.** — принятие нового Земского положения

**1892 г.** — городская контрреформа

**Термины:** политическая реакция, земские участковые начальники, сельский сход, курия, ценз

**Персоналии:** Александр III, И. Д. Делянов, Д. А. Толстой

Реформы Александра II способствовали развитию Российской империи по капиталистическому пути, однако отсутствие у населения политических прав и свобод, социальное расслоение крестьянства и стремления интеллигенции к переменам свидетельствовали о множестве нерешённых общественных проблем. Несмотря на положительные последствия реформ Александра II, представители революционных движений начали охоту на императора, которая завершилась его убийством 1 марта 1881 г. Однако это событие не привело к продолжению реформаторского курса, а наоборот, стало причиной возвращения консервативной политики, которую начал проводить новый император Александр III.

### Личность Александра III и его вступление на престол

1 марта 1881 г. народовольцы убили императора Александра II. На следующий день на престол вступил его сын **Александр III** (1845-1894). У него было военное образование, поскольку его с детства готовили к военной службе. Однако после смерти своего старшего брата Николая Александр стал главным наследником престола. Большое влияние на Александра III оказал К. П. Победоносцев, который в юности преподавал ему законоведение. Бывший профессор Московского университета, Победоносцев оставил преподавание и посвятил свою жизнь государственной службе. В апреле 1880 г. он стал обер-прокурором Святейшего Синода — фактически главой Русской православной церкви — и стал играть заметную роль в государственном аппарате Российской империи. По своим политическим взглядам Победоносцев был консерватором, выступал за незыблемость основ самодержавия и против проведения либеральных преобразований. Консервативные взгляды Победоносцева сформировали мировоззрение будущего российского императора. Ещё при жизни своего отца Александр III выступал за сохранение неприкосновенности самодержавия и суровые наказания для революционеров.



*Портрет Александра III. П. П. Заболотский*

Убийство Александра II произвело огромное впечатление на нового императора. После восшествия на престол Александр III свернул либеральные начинания отца. 8 марта 1881 г. проект министра внутренних дел М. Т. Лорис-Меликова по привлечению к управлению государством представителей земств и крупных городов, названный «Конституцией Лорис-Меликова», был отвергнут. Больше к этому проекту никогда не возвращались.

29 апреля 1881 г. был обнародован Манифест о незыблемости самодержавия, который составили Победоносцев и публицист М. Н. Катков. В Манифесте авторы подчёркивали полезность самодержавной формы правления и объясняли, почему необходимо поддерживать и сохранять её. После публикации Манифеста Александр III отправил в отставку Лорис-Меликова. Вскоре со своих постов ушли военный министр Д. А. Милютин, министр финансов А. А. Абаза и министр просвещения А. А. Сабуров. Все они выступали за продолжение либерального курса Александра II.

В августе 1881 г. появилось «Положение об усиленной и чрезвычайной охране», которое также было одним из воплощений консервативного курса Александра III. Если такое положение вводилось в определённой местности, власти могли судить гражданских лиц военным судом, закрывать учебные заведения, останавливать работу земств и высылать нежелательных лиц за пределы территории.



*Портрет К. П. Победоносцева из коллекции ГИМ*

В начале правления Александра III идеи либеральных реформ не были полностью забыты. Пришедший на смену Лорис-Меликову министр внутренних дел Н. П. Игнатьев в 1882 г. создал проект Земского собора, в который должны были войти представители различных сословий от дворянства до зажиточных крестьян. Земский собор не предусматривался как полноценный совещательный орган при императоре — его целью было создать видимость опоры самодержавной власти на представителей от сословий. Несмотря на это, К. П. Победоносцев раскритиковал работу Игнатьева, и проект был отклонён. Игнатьев подал в отставку. На его место назначили консерватора **Дмитрия Андреевича Толстого** (1823-1889). Политика Александра III окончательно стала носить реакционный характер.

**Политическая реакция** — это общественное движение в направлении, резко противоположном предшествовавшему более прогрессивному общественному строю.

### **Изменения в области просвещения и цензуры**

Большое значение в проведении внутривластного курса императора имела деятельность министра просвещения **Ивана Давыдовича Делянова** (1818-1897). 23 августа **1884 г.** был издан **новый университетский устав**, который фактически отменял автономию университетов, возвращённую уставом 1863 г. Должности ректора, декана и профессора стали назначаемыми, а не выборными. Когда решали, кого назначить на должность, учитывали политическую благонадёжность кандидатов. Списки университетских преподавателей составляли попечители учебных округов, которые по своему желанию могли подбирать сотрудников университетов. Плата за обучение повысилась с 10 до 50 рублей в год, что было очень крупной суммой для тех лет. Для студентов ввели форменную одежду, чтобы поддерживать дисциплину. Из университетов уволили многих либерально настроенных преподавателей. В 1880-е гг. был нанесён значительный удар по женскому образованию. По указу Александра III к 1886 г. закрылись практически все женские курсы — высшие женские учебные заведения.

5 июня **1887 г.** был издан самый известный документ за авторством Делянова — знаменитый циркуляр «О сокращении гимназического образования», прозванный циркуляром «О кухаркиных детях». Циркуляр — это ведомственный документ с обязательными для исполнения указаниями, который руководство направляет нижестоящим должностным лицам. Документ Делянова запрещал принимать в гимназии *«Детей кучеров, лакеев, прачек, мелких лавочников и тому подобных людей»*. Циркуляр вызвал недовольство в российском обществе. Издание циркуляра продемонстрировало цель образовательной политики Александра III — увеличить сословность в образовании, что выражалось в ограничении доступа к нему для представителей низших сословий.



И. Д. Делянов

Назначенный на пост министра внутренних дел **Д. А. Толстой** стал активно проводить в жизнь консервативную политику Александра III, которая была вдохновлена идеями Победоносцева. В **1882 г.** по инициативе Толстого были введены новые **«Временные правила о печати»**, установившие строгий административный надзор за газетами и журналами. Усилились репрессии против СМИ. Теперь по требованию властей редакторы изданий должны были раскрывать имена авторов, которые печатались у них под псевдонимами. Любое издание могло закрыться по инициативе органов власти без решения суда. В 1883-1884 гг. были закрыты множество либеральных газет и журналов, в которых критиковалась политика правительства. Среди них можно выделить «Отечественные записки» М. Е. Салтыкова-Щедрина и «Дело» Н. В. Шелгунова. По цензурным соображениям запрещались некоторые литературные произведения и театральные постановки. Особенно цензоры критиковали произведения Л. Н. Толстого, М. Е. Салтыкова-Щедрина, В. Г. Короленко.

#### **Введение института земских участковых начальников**

12 июля **1889 г.** по инициативе Александра III было издано **«Положение о земских участковых начальниках»**. Это положение распространялось на губернии с помещичьим землевладением, в которых было создано 2 200 земских участков во главе с земскими начальниками. Земские начальники не имели отношения к земствам, которые представляли собой органы местного самоуправления. На должность земского начальника назначали только потомственных дворян, имевших крупные земельные владения. Необходимость института земских начальников объяснялась стремлением государства усилить контроль над крестьянами. Фактически государство пыталось восстановить власть помещиков, утраченную в результате реформы 1861 г. В этом проявлялась яркая продворянская направленность политики Александра III.

Земский начальник обладал широкими властными полномочиями. Он контролировал деятельность крестьянских волостных учреждений и всесторонне опекал податное население участка. Земский начальник мог телесно наказывать, арестовывать и штрафовать любое лицо из податных сословий своего участка, отстранять от должности членов крестьянских сельских учреждений, отменять любое постановление сельских сходов.

**Сельский сход** — орган крестьянского самоуправления во второй половине XIX — начале XX в., который объединял крестьян, входивших в крестьянскую общину, и обладал административно-судебной властью.

Земский начальник назначал членов волостных судов и мог отменить любое их решение. Заключение земских начальников считались окончательными и не подлежали обжалованию. Из-за их широких полномочий многие крестьяне восприняли введение института земских начальников как возвращение крепостного права.

[Узнать больше](#)



«Земский начальник». И. А. Владимиров. 1930-1931

### Словами источника

## Земская и городская контрреформы

Время правления Александра III называют эпохой контрреформ. Император и его окружение стремились поддержать стабильность самодержавной власти и усилить роль дворянства в органах местного самоуправления. К началу 1880-х гг. в земствах и городских думах количество родовитых дворян сократилось. Многие земские и городские гласные происходили из среды интеллигенции или были представителями буржуазии. Среди них распространялись оппозиционные настроения, что беспокоило Александра III. Император и его окружение взяли курс на ограничение прав земств и городских дум.

12 июня **1890 г.** было принято «**Положение о губернских и уездных земских учреждениях**». Согласно положению, земледельческая курия, по которой в земства ранее избирались землевладельцы всех сословий, теперь должна была состоять только из дворян. Для городской курии значительно повышался избирательный ценз. Крестьяне фактически были лишены права избирать своих представителей в земские собрания. Они могли лишь избирать кандидатов в земства, которых рассматривали съезды земских участковых начальников. Земства ставились под контроль губернаторов, которые могли отменять их решения. Было введено новое административное звено — губернское по земским делам присутствие, которое могло вмешиваться в выборы земств и разбирать решения земских собраний.

**Курия** — особый выделенный по какому-либо признаку разряд избирателей, которые выбирают своих представителей в орган власти отдельно от других социальных групп.

**Ценз** — условие, ограничивающее допуск лица к осуществлению тех или иных прав.

Похожим образом была проведена и **городская контрреформа**, которая преследовала те же цели, что и земская. 11 июня **1892 г.** было издано «Городовое положение», по которому урезались права городского населения. От участия в выборах в городские думы теперь устранялись не только трудящиеся массы города, но и представители мелкой городской буржуазии. Это произошло из-за значительного повышения имущественного ценза для участников выборов. Преимущество отдавалось крупным дворянам-землевладельцам, зажиточной торговой и финансовой буржуазии. Значительно усиливался административный надзор за городским самоуправлением. Городские думы и городские управы не могли принимать решений без одобрения со стороны губернаторов, которые направляли всю их деятельность. Городская контрреформа так и не была полностью завершена до смерти Александра III.

Г осударство делало попытки провести судебную контрреформу, которая, однако, так и не состоялась в полной мере. С 1887 г. министерство юстиции могло запрещать публичные рассмотрения дел в судах, перемещать или даже смещать судей. В 1889 г. было несколько ограничено участие присяжных в судебных заседаниях. Однако никакого коренного пересмотра судебной реформы 1864 г. не произошло.

### Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Какие контрреформы были проведены в России в годы правления Александра III?
2. Какую роль в жизни императора играл К. П. Победоносцев?
3. В чём заключалась образовательная политика правительства в период контрреформ? **Задания для**

**практического занятия:**

**Контрольная работа по теме: «Россия в правление Александра III».**

**1 - вариант Часть I.**

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

<b>СОБЫТИЕ</b>	<b>ГОДЫ</b>
А) начало строительства Транссибирской магистрали	1) 1881 год 2) 1884 год
Б) прекращение временнообязанного состояния крестьян	3) 1889 год 4) 1891 год
В) завершение присоединения Средней Азии	5) 1893 год

2. Расположите в хронологической последовательности исторические события. Запишите цифры, которыми обозначены исторические события, в правильной последовательности. - **1 б.**

- 1) открытие первой публичной библиотеки в Москве
- 2) создание «Союза борьбы за освобождение рабочего класса»
- 3) подписание указа о запрете применения детского труда в ночное время.
- 4) утверждение «Положения о мерах к охранению государственного порядка и общественного спокойствия»

3. Запишите термин, о котором идёт речь. - **1 б.**

Художники, в знак протеста ушедшие из Академии художеств, с 1870 г. стали называться \_\_\_\_\_.

4. Какие три из перечисленных положений характеризуют внутреннюю политику России 1880-х годов? Соответствующие цифры запишите в ответ. - **2 б.**

- 1) возрастание роли реформаторов в правительстве
- 2) свёртывание либеральных реформ
- 3) ужесточение цензуры
- 4) усиление принципа сословности в образовании
- 5) рост крестьянского движения
- 6) освобождение крестьян от крепостной зависимости

5. Какие приведённые характеристики соответствуют положению русского крестьянства 1890-х гг.? Соответствующие цифры запишите в ответ. - **2 б.**

- 1) существование Крестьянского поземельного банка, способствующего приобретению крестьянами земли
- 2) уплата крестьянами подушной подати
- 3) отбывание крестьянами барщины
- 4) отсутствие у крестьян права приобретать недвижимость
- 5) выплата крестьянами выкупных платежей
- 6) существование крестьянской поземельной общины

6. Прочитайте четыре предложения. Два из них являются тезисами (положениями, которые требуется аргументировать). Другие два содержат факты, которые могут послужить для аргументации этих тезисов. Подберите для каждого из тезисов соответствующий ему факт. Номера соответствующих предложений запишите в таблицу. - **1 б.**

- 1) При Александре III проводится политика «контрреформ», направленная на ограничение результатов реформ Александра II.
- 2) При Александре III проводилась успешная экономическая политика.
- 3) Российская империя в 1880-е годы становится одним из основных экспортёров зерна.
- 4) Согласно циркуляру «о кухаркиных детях» ограничивались возможности получения гимназического образования для представителей незнатных сословий.

Номер предложения, содержащего...			
тезис	факт 1	тезис	факт 2
1		2	

7. Используя данные статистической таблицы, завершите представленные ниже суждения, соотнесите их начала и варианты завершения. - 2 б.

### Железнодорожное строительство в России

Годы	Открыто для движения дорог (в верстах)		
	казной	частными обществами	всего
до 1871	2101	7989	10 090
1871-1880	57	11 089	11 146
1881-1890	5023	2349	7372
1891-1900	7750	11 272	19 022

НАЧАЛО СУЖДЕНИЯ	ВАРИАНТЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СУЖДЕНИЯ
<p>А) Большая часть железных дорог в России во второй половине XIX в. была построена</p> <p>Б) Наибольшее количество верст железнодорожного сообщения было введено в эксплуатацию в</p> <p>В) В 1881-1890 гг. наибольшее количество верст железных дорог было построено</p>	<p>1) 1881-1890 гг.</p> <p>2) 1891-1900 гг.</p> <p>3) частными обществами</p> <p>4) казной</p>

#### Часть II.

Прочтите отрывок из исторического источника и выполните задания №8-10. Ответы предполагают использование информации из источника, а также применение исторических знаний по курсу истории соответствующего периода.

«В тяжёлую и скорбную годину император <...> вступил на прародительский трон.

Всё государство с трепетом ожидало, как государь определит общее направление своего царствования. И в ответ на это 29 апреля с высоты трона раздалось твёрдое слово. «Посреди великой Нашей скорби, - говорилось в высочайшем манифесте, — глас Божий повелел Нам стать бодро на дело правления, с верою в силу и истину Самодержавной власти, которую Мы призваны утверждать и охранять для блага народного от всяких на неё поползновений».

Для обсуждения предположений о необходимых государственных преобразованиях император пригласил в Петербург сведущих лиц из числа земцев на совещание о понижении крестьянских выкупных платежей. Последствием работ этого совещания явилось чрезвычайно важное для крестьян высочайшее повеление о повсеместном понижении выкупных платежей.

Заботясь о сохранении в народе его исконного православно народного духа, держась твёрдо правила «Россия для русских», император всегда стремился к тому, чтобы русский народ занимал в империи принадлежащее ему первенствующее место.

Твёрдое управление императора повысило благосостояние русского народа. Уничтожена была подушная подать, дававшая государству ежегодно 60 миллионов.

Хотя Россия и не вела за это царствование войн, однако положение её среди европейских государств было высокое и с нею все считались.

Г осударь ясно понимал значение железнодорожных путей для укрепления связи коренной России с дальними окраинами, и, несмотря на громадные трудности сооружения железной дороги через песчаные, безводные пустыни, по его повелению была построена Закаспийская железная дорога, соединившая наши среднеазиатские владения, в том числе и Мерв, с берегом Каспийского моря. Другой чрезвычайно важный железнодорожный путь, задуманный императором и начатый при нём, - великая Сибирская железная дорога - соединил Европейскую Россию с Дальним Востоком, прорезав и оживив всю Сибирь вплоть до Великого океана.»

8. Назовите имя императора, упоминаемого в отрывке. Укажите годы начала и окончания его царствования. Каковы были обстоятельства вступления императора на трон? - 2 б.

9. На основе текста и знаний по истории укажите, какие меры были проведены названным императором для решения крестьянского вопроса (не менее четырех мер). - 2 б.

10. Как автор относится к внутренней и внешней политике императора? Приведите не менее двух объяснений автором такого отношения. - 3 б.

### Критерии оценки:

18-16 б. - «5» 15-13 б. - «4» 12- 9 б. - «3» менее 9 б. - «2»

## Контрольная работа по теме: «Россия в правление Александра III».

### 2 - вариант

#### Часть I.

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

СОБЫТИЕ	ГОДЫ
А) ликвидация автономии университетов	1) 1883 год
Б) заключение русско-французского договора	2) 1884 год
В) закон, об уравнении старообрядцев в правах	3) 1886 год
	4) 1891год
	5) 1894 год

2. Расположите в хронологической последовательности исторические события. Запишите цифры, которыми обозначены исторические события, в правильной последовательности. - 1 б.

- 1) подписание указа «о кухаркиных детях»
- 2) законодательное установление число рабочих и праздничных дней на производстве
- 3) открытие Эрмитажа
- 4) издание манифеста «О незыблемости самодержавия»

3. Запишите термин, о котором идёт речь. - 1 б.

«Творческое содружество русских композиторов, сложившееся в Санкт-Петербурге в конце 1850-х и начале 1860-х годов».

4. Что из перечисленного характеризует царствование Александра III? Соответствующие цифры запишите в ответ. - 2 б.

- 1) установление свободы вероисповедания
- 2) курс на сохранение незыблемых основ самодержавной власти
- 3) смягчение цензурных требований
- 4) создание по поручению императора проектов по введению органа народного представительства
- 5) укрепление сословного начала в системе земского и городского самоуправления
- 6) русификаторская политика на национальных окраинах

5. Экономический курс министров финансов Н. Бунге и И. Вышнеградского характеризуется. Соответствующие цифры запишите в ответ. - 2 б.

- 1) повышением таможенных пошлин для ввозимых товаров
- 2) увеличением подушной подати
- 3) оздоровлением финансовой системы страны
- 4) ограничением вывоза отечественных товаров за границу
- 5) запретом привлечения иностранных инвестиций
- 6) привлечение иностранного капитала

6. Прочитайте четыре предложения. Два из них являются тезисами (положениями, которые требуется аргументировать). Другие два содержат факты, которые могут послужить для аргументации этих тезисов. Подберите для каждого из тезисов соответствующий ему факт. Номера соответствующих предложений запишите в таблицу. - 1 б.

- 1) Была введена должность земских начальников, в результате чего земское самоуправление было подчинено дворянам.
- 2) С 1893 года начинается подъём железнодорожного строительства.
- 3) При Александре III наблюдается небывалый рост русской промышленности.
- 4) При Александре III проводится политика «контрреформ», направленная на ограничение результатов реформ Александра II.

Номер предложения, содержащего...			
тезис 1	факт 1	тезис 2	факт 2
1		2	

7. Используя данные статистической таблицы, завершите представленные ниже суждения, соотнесите их начала и варианты завершения. - 2 б.

#### Сборы хлебов на душу сельского населения

Год	Западный регион	Приуралье	Северо-Западный регион
1870	17 пудов	21 пуд	13 пудов
1890	17 пудов	28 пудов	14 пудов

НАЧАЛО СУЖДЕНИЯ	ВАРИАНТЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СУЖДЕНИЯ
А) Сборы хлебов сохранились на прежнем уровне в	1) снизились
Б) Наибольший рост сбора хлебов был отмечен в	2) Приуралье
В) В северо-западных районах России сборы хлебов	3) Западном регионе
	4) незначительно возросли
	5) Северо-Западном регионе

#### Часть II.

Прочтите отрывок из исторического источника и выполните задания №8-10. Ответы предполагают использование информации из источника, а также применение исторических знаний по курсу истории соответствующего периода.

#### Из статьи историка В. Г. Чернухи

«Он закрывал перед Россией возможности конституционного развития и оценивал реформы, проведённые его отцом, с точки зрения их совместимости с абсолютной властью. На судебной контрреформе он настаивал именно потому, что в его глазах это было детище конституционалистов, начавших с ограничения судебной власти царя. Другой бьющей в глаза идеей [императора] была идея национальная, сказывавшаяся и в его внешней политике, и в политике по отношению к национальным окраинам, у которых он начал отбирать остатки автономии... Сильно отразился на его политике и

словный принцип, им исповедуемый. Этот принцип пришёл на смену бессловному подходу предыдущего царствования и особенно сильно сказался на дворянской политике [императора], поставившего своей целью поддержать и возродить поместное дворянство в России, отвергая все доводы о бесперспективности такой цели».

8. Напишите имя императора, политика которого охарактеризована в данном тексте. Укажите годы его царствования. - 2 б.
9. На основе текста и знаний по истории укажите не менее четырёх задач, которые ставил перед собой данный император во внутренней политике. - 2 б.
10. Как автор статьи оценивает политику данного императора? Какие положения из текста об этом свидетельствуют? - 3 б.

18-16 б. - «5»  
 15-13 б. - «4»  
 12- 9 б. - «3»  
 менее 9 б. - «2»

Контрольная работа по теме: «Россия в правление Александра III».

КЛЮЧ

№п/п	1 - вариант	2 - вариант
1 - 2 б.	412	251
2 - 1 б.	1432	3412
3 - 1 б.	передвижниками	могучая кучка
4 - 2 б.	234	256
5 - 2 б.	156	136
6 - 1 б.	1423	4132
7 - 2 б.	324	324
8 - 2 б.	<p>Правильный ответ должен содержать следующие элементы:</p> <p>1) имя императора — Александр III;</p> <p>2) годы его царствования — 1881—1894;</p> <p>3) Александр III вступил на трон после убийства народовольцами императора Александра II.</p>	<p>1) император — Александр III;</p> <p>2) годы его царствования — 1881—1894 гг.</p>
- 2 б.	<p>Могут быть названы мероприятия Александра III по крестьянскому вопросу:</p> <p>1) снижение выкупных платежей;</p> <p>2) отмена подушной подати;</p> <p>3) перевод крестьян на обязательный выкуп;</p> <p>4) открытие Крестьянского банка.</p>	<p>Могут быть названы следующие задачи царствования:</p> <p>1) сохранение самодержавия;</p> <p>2) пересмотр политики предыдущего царствования, корректировка проведённых Александром II реформ;</p> <p>3) восстановление сословного начала, покровительство дворянству;</p> <p>4) русификаторская политика, ограничение прав национальных окраин;</p> <p>5) борьба с революционным</p>

10 - 3 б.	<p><b>Правильный ответ должен содержать следующие элементы.</b></p> <p><b>1) Приведена следующая оценка:</b></p> <p>-автор с одобрением относится к внутренней и внешней политике императора Александра III.</p> <p><b>2) Приведены объяснения:</b></p> <p>- мероприятия императора по решению крестьянского вопроса;</p> <p>- повышение благосостояния народа;</p> <p>- любовь императора к явлениям русской, народной культуры; - строительство железных дорог; - отказ от разрешения международных споров военным путем;</p> <p>-рост международного авторитета России.</p>	<p>движением и либералами.</p> <p><b>Правильный ответ должен содержать следующие элементы: оценка:</b></p> <p>1) автор относится негативно (критически) к политике Александра III;</p> <p><b>положения:</b></p> <p>1) «Он закрывал перед Россией возможности конституционного развития»;</p> <p>2) отвергал доводы о бесперспективности поддержки помещичьего землевладения.</p>
<p><b>Критерии оценки: 18-16 б. - «5» 15-13 б. - «4» 12- 9 б. - «3» менее 9 б. - «2»</b></p>		

### **Инструкция по выполнению практического занятия**

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия.
2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 10

Тема: «Российский социум XIX века. Кризис империи в начале XX века».

Учебная цель: формирование представлений о нарастании экономических и социальных противоречий в России начала XX в. Познакомить с событиями Русско-японской войны 1904-1905 гг. Углубить знания о событиях первой российской революции.

Выяснить суть разногласий в видении путей развития России С.Ю. Витте и В.К. Плеве; оценить основные положения «Манифеста 17 октября» и определить его влияние на внутривластную ситуацию в российском обществе;

Учебные задачи:

1. ознакомить учащихся с причинами, ходом и результатами русско - японской войны; выявить причины и основные события (1905 г.) революции 1905 - 1907 гг.
2. продолжить формирование умений работать с ОК ( опорными конспектами), историческими документами и картой, анализировать и делать выводы. Создать условия для дальнейшего развития общеучебных интеллектуальных умений: классификации, обобщения и самоконтроля. Развивать понятийный аппарат. Способствовать развитию творческих способностей учащихся посредством выполнения творческих домашних заданий.
3. прививать любовь и уважение к родной истории.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами. **знать:** причинами, ходом и результатами русско - японской войны; выявить причины и основные события (1905 г.) революции 1905 - 1907 гг.

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы); **владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

**Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

*Краткие теоретические и учебно-методические материалы*

*по теме практического занятия*

Россия быстро развивалась, но в начале 20 века переживает **кризис**, который привел к революциям. Это была расплата за быстрое развитие.

Причины кризиса:

1. В ходе быстрого развития возникли **острые социально-экономические, политические проблемы** <sup>1</sup>.
- **Аграрный вопрос:** технологии мало изменились за сотни лет, земля должна концентрироваться в руках

**предпринимателей**, которые могут обеспечить развитие рыночного хозяйства, а не в руках крестьян (мелкое крестьянское хозяйство было обречено), быстрый рост населения (на крестьянскую душу приходится все меньше земли) -> аграрные волнения против помещиков

- **Рабочий вопрос:** издержки индустриализации (больше фабрик - больше рабочих), недовольство своим материальным положением
  - **Вопрос интеллигенции:** люди с высоким образованием, недовольство вопросами политики (почему в западных странах есть выборы, парламент, а у нас этого нет), цензурой
  - **Национальный вопрос:** модернизация охватывает окраины, где возникает национальная интеллигенция, национальные рабочие. **Финляндия** получает автономию, усиление сепаратистских настроений. **Польша** при Александре 1 стала автономным царством, но поляки не смогли смириться (восстания) -> лишены автономии и Конституции
2. **Разделение мира на сферы влияния:** соотношение сил между «великими» странами менялось, которые стремились к первенству. Поэтому использовались любые средства, в том числе и военные - > **империалистические войны**
  3. Россия в экспансии не нуждалась, т.к. было достаточно ресурсов, но **втягивалась в войны**, т.к. ей «бросали» вызов -> подрыв власти из-за поражения в войне с Японией, Первая Мировая война тоже была ответом на «вызов»
  4. Распространение **идеологии коммунизма** (марксизма) и влияния **социал-демократических партий**, сила которых была в том, что их концепция предполагала радикальные изменения в обществе (построение общества социальной справедливости)

Россия в 1917 г.

1. Февральская революция
2. Особенности общественно-политической обстановки
3. Политические партии
4. Причины прихода к власти большевиков

Причины:

1. Все вышесказанное
2. **ПМВ:** многомиллионная мобилизация, однако армия не оказалась опорой, неудачи на фронте, для подавления восстания нужно было снимать войска с фронта, но не было уверенности, что они не примкнут к восставшим
3. **Субъективные причины:** личность Николая 2 (не справился с кучей проблем)  
В итоге Февральской революции **монархия пала**.

Особенности общественно-политической обстановки:

1. Революция произошла **неожиданно** и не остановилась на этом: до октября развивается революционный процесс, революция идет по нарастающей -> неудобное положение тех, кто пришел к власти (Временное правительство): не имели опыта управления, не готовы были к революции
2. Возникновение **феномена революционного народа**, т.е. эффекта вооруженного народа -> старый аппарат принуждения (полиция, государственная безопасность, администрация) развалился, а у нового нет аппарата принуждения (власти приходилось заниматься «уговариванием»)
3. Возникновение **двоевластия** (Временное правительство и Петроградский совет): разрозненный состав, т.е. разные политические взгляды внутри  
В результате, страна постоянно переживала кризисы: **апрельский** (возникло Коалиционное правительство), **выступление Корнилова** (переход множества на сторону большевиков) и др.

**Задания для практического занятия:**

**1 - вариант**

**Часть I.**

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

СОБЫТИЕ	ГОДЫ
А) Портсмутский мир	1) 1889 год
Б) аграрная реформа П.А. Столыпина	2) 1899 год
В) международная конференция в Гааге	3) 1903 год
	4) 1905 год
	5) 1906 год

2. Расположите события революции 1905-1907 гг. в хронологической последовательности. Запишите цифры, которыми обозначены события, в правильной последовательности. - 1 б.

- 1) созыв II Государственной думы
- 2) Декабрьское вооруженное восстание в Москве
- 3) «Кровавое воскресенье»
- 4) восстание на броненосце «Князь Потемкин Таврический»
- 5) третьеиюньская монархия

3. Запишите термин, о котором идёт речь. - 1 б.

Название участка земли, выделенного крестьянину при выходе из общины с сохранением его двора в деревне.

4. Какие три условия были включены в Портсмутский договор между Россией и Японией? В качестве ответа запишите цифры. - 2 б.

- 1) выплата Японией крупной контрибуции России
- 2) признание Кореи сферой японских интересов
- 3) передача Японии права аренды Порт-Артура
- 4) закрепление за Россией прав на Курильские острова
- 5) передача Японии южной части Сахалина
- 6) признание Маньчжурии сферой русских интересов

5. Установите соответствие между деятелями культуры и их достижениями или произведениями: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. - 2 б.

ДЕЯТЕЛЬ КУЛЬТУРЫ	ДОСТИЖЕНИЯ, ПРОИЗВЕДЕНИЕ
А) К.Э. Циолковский	1) здание Ярославского вокзала. 2) «Мать»
Б) И.Е. Репин	3) «Торжественное заседание Государственного совета»
В) М. Горький	4) исследования в области фотоэлектрических явлений
Г) Ф.О. Шехтель	5) верхние торговые ряды в Москве 6) обосновал возможность космических полётов

6. Прочитайте четыре предложения. Два из них являются тезисами (положениями, которые требуется аргументировать). Другие два содержат факты, которые могут послужить для аргументации этих тезисов. Подберите для каждого из тезисов соответствующий ему факт. Номера соответствующих предложений запишите в таблицу. - 1 б.

- 1) Осенью 1905 года происходит нарастание революционного движения.
- 2) 9 ноября 1906 года был подписан указ о праве свободного выхода крестьян из общины.
- 3) Проведение аграрной реформы способствовало капиталистическому развитию страны.
- 4) 17 октября 1905 года царь вынужден был подписать Манифест «Об усовершенствовании государственного порядка».

Номер предложения, содержащего...			
тезис	факт 1	тезис	факт 2
1		2	

7. Прочтите отрывок из доклада министра Николаю II и укажите фамилию автора этого доклада. - 1 б.

«При нашей бедности капиталов внутри страны, при необходимости значительную часть народных сбережений расходовать на государственные потребности, особенно на усиление боевой готовности и на развитие железных дорог, необходимый рост нашей ...промышленности может совершиться не иначе, как при непосредственном содействии иностранных капиталов».

8. Установите соответствие между государственными деятелями и историческими событиями: к каждой

позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. - 2 б.

УЧАСТНИКИ	СОБЫТИЕ
А) А.Н. Куропаткин Б) С.В. Зубатов	1) создание рабочих организаций подконтрольных полиции
В) Г.А. Гапон Г) С. Ю. Витте	2) введение золотого стандарта
	3) поражение под Мукденом
	4) инициатор организации мирного шествия к царю
	5) роспуск Учредительного собрания
	6) роспуск II Г осударственной Думы

## Часть II.

Прочтите отрывок из исторического источника и кратко ответьте на вопросы 9-11. Ответы предполагают использование информации из источника, а также применение исторических знаний по курсу истории соответствующего периода.

### **Из письма государственного деятеля начала XX в.**

«Милая мама, сколько я перемучился до этого, ты себе представить не можешь! ...Представлялось избрать один из двух путей: назначить энергичного человека и всеми силами постараться раздавить крамолу, затем была бы передышка, и снова пришлось бы через несколько месяцев действовать силой; но это бы стоило потоков крови и в конце концов привело бы к теперешнему положению, т. е. авторитет власти был бы показан, но результат оставался бы тот же самый и реформы вперёд не могли осуществляться бы. Другой путь - предоставление гражданских прав населению - свободы слова, печати, собраний и союзов, и неприкосновенности личности; кроме того, обязательство проводить всякий законопроект через Государственную думу - это, в сущности и есть конституция. Немного нас было, которые боролись против неё. Но поддержки в этой борьбе ниоткуда не пришло, всякий день от нас отворачивалось всё большее количество людей, и в конце концов случилось неизбежное. Тем не менее, по совести, я предпочитаю давать всё сразу, нежели быть вынужденным в ближайшем будущем уступать по мелочам и всё-таки прийти к тому же».

9. Назовите автора письма, событие и год, в котором ему пришлось делать изложенный в письме выбор. - 2 б.

10. На основе текста и знаний по истории приведите не менее четырёх реформ и действий («уступок»), на которые вынужден был согласиться автор письма. - 2 б.

11. Какой путь избрал автор в сложившейся ситуации? Приведите не менее двух объяснений автором такого выбора. - 3 б.

---

**Критерии оценки: 19-17 б. - «5» 16-13 б. - «4»**

**12- 9 б. - «3» менее 9 б. - «2»**

**Контрольная работа по теме: «Кризис империи в начале XX века».**

9 класс

2 - вариант

### **Часть I.**

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

СОБЫТИЕ	ГОДЫ
---------	------

А) кровавое воскресенье	1) 1897 год
Б) создание РСДРП	2) 1898 год
В) денежная реформа: золотое обеспечение рубля	3) 1891 год
	4) 1901 год
	5) 1903 год
	6) 1905 год

2. Расположите события 1905-1907 гг. в хронологической последовательности. Запишите цифры, которыми обозначены события, в правильной последовательности. - **1 б.**

- 1) столыпинская аграрная реформа
- 2) принятие манифеста «Об усовершенствовании государственного порядка»
- 3) роспуск II Государственной думы
- 4) создание Совета в Иваново - Вознесенске
- 5) созыв I Государственной думы

3. Запишите термин, о котором идёт речь. - **1 б.**

Название участка земли, выделенного крестьянину при выходе его из общины с переселением из деревни на свой участок.

4. Какие три из перечисленных реформ были осуществлены в царствование Николая II? В качестве ответа запишите цифры. - **2 б.**

- 1) реформа управления государственными крестьянами П. Д. Киселёва
- 2) аграрная реформа П. А. Столыпина
- 3) денежная реформа Е. Ф. Канкрин
- 4) учреждение Г осударственной думы
- 5) денежная реформа С. Ю. Витте
- 6) создание Высшего совета народного хозяйства

5. Установите соответствие между деятелями культуры и их достижениями или произведениями: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. - **2 б.**

ДЕЯТЕЛЬ КУЛЬТУРЫ	ДОСТИЖЕНИЯ, ПРОИЗВЕДЕНИЕ
А) А.П. Чехов	1) учение о высшей нервной системе и условных рефлексах
Б) В.Ф. Валькотт	2) «Купание красного коня»
В) К. С. Петров-Водкин	3) Главное здание Нижегородской ярмарки
Г) И. П. Павлов	4) труды по иммунологии и инфекционным заболеваниям
	5) «Три сестры»
	6) здание гостиницы «Метрополь»

6. Прочитайте четыре предложения. Два из них являются тезисами (положениями, которые требуется аргументировать). Другие два содержат факты, которые могут послужить для аргументации этих тезисов. Подберите для каждого из тезисов соответствующий ему факт. Номера соответствующих предложений запишите в таблицу. - **1 б.**

- 1) Россия заключила Портсмутский мир, по которому признавала Корею сферой японских интересов.
- 2) 27 апреля 1906 года состоялось торжественное открытие I Государственной думы.
- 3) Первая российская революция заложила основы демократии в стране.
- 4) Внешняя политика начального периода правления Николая II имела ряд негативных последствий.

Номер предложения, содержащего...			
тезис	факт 1	тезис	факт 2
1		2	

7. Прочтите отрывок из воспоминаний современника и напишите фамилию государственного деятеля, о котором идёт речь. - **1 б.**

«Он многое задумывал осуществить. "Дайте только 20 спокойных лет - и вы не узнаете России", - говорил премьер. Так это или не так, нам не дано узнать... ..Один из наиболее ярких премьер- министров России унёс с собой большинство своих планов и начинаний».

8. Установите соответствие между государственными деятелями и историческими событиями: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. - 2 б.

УЧАСТНИКИ	СОБЫТИЕ
А) П. А. Столыпин Б) А.М. Стессель В) Николай II Г) С. Ю. Витте	1) подготовка манифеста об учреждении законодательной Государственной думы 2) поражение под Цусимой 3) разрешение свободного выхода крестьян из общины 4) сдача крепости Порт-Артур 5) подписание манифеста «Об усовершенствовании государственного порядка»

## Часть II.

Прочтите отрывок из исторического источника и кратко ответьте на вопросы 9-11 Ответы предполагают использование информации из источника, а также применение исторических знаний по курсу истории соответствующего периода.

### Из отчёта херсонского губернатора от 1904 г.

«Постоянное ожидание передела, при котором не только участок земли, но и самая величина его должны измениться, лишает хозяев энергии и стремления упрочить своё хозяйство, почему в конце концов хозяин-собственник приобретает тип временного арендатора, старающегося взять из земли всё, ничего ей не возвращая.

Имея землю в общем владении, крестьяне-общинники являются опасными соседями частных собственников, особенно мелких, так как во всяких случаях спора с ними склонны осуществлять скопом воображаемые свои права. Вообще при общинном землевладении чувство собственности в крестьянской среде с каждым новым поколением и переделом несомненно слабеет, а потому и уважение к чужой собственности всё уменьшается.

Но главная угроза такого коллективного землепользования заключается в том, что постоянные переделы принадлежащей обществу земли поддерживают в крестьянах, несмотря на все уверения властей, опасные убеждения в возможности для них в будущем переделов и вне крестьянского надела».

9. Назовите фамилию председателя Совета министров, при котором началась реформа, направленная на развитие частной собственности в крестьянской среде. В каком году началась эта реформа? - 2 б.

10. Какие недостатки сохранения общины, общинного землевладения называет автор отчёта и можете указать вы? Укажите всего не менее четырёх недостатков. - 2 б.

11. На основе текста и знаний по истории назовите основные последствия перехода от общинного землевладения к частной собственности, который происходил в начале XX в. Укажите не менее трёх последствий.- 3 б.

### Критерии оценки:

19-17 б. - «5»

16-13 б. - «4»

12- 9 б. - «3» менее 9 б. - «2»

## Инструкция по выполнению практического занятия

- уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
  3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия. 2. Ответьте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию. 3. Выполните задания № 1, 2, 3, указанные преподавателем.
4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, на сколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

## Практическая работа № 11

Тема: «Россия в войнах и революциях».

Учебная цель: дать оценку событиям октября 1917 г., ответить на вопрос:

“Захват большевиками власти в октябре 1917 г. - революция или государственный переворот?” Учебные задачи:

1. выявить причины, основные события, факты, итоги, значение октябрьских событий 1917 года. Определить альтернативы октябрьским событиям и причины победы большевиков.
2. продолжить работу по развитию умений анализировать и сравнивать исторические события и явления, выявлять информацию из статистических данных (таблиц, диаграмм) и исторических документов, работать с исторической картой, обобщать и делать выводы, давать оценку историческим личностям и событиям, вести дискуссию.
3. побудить учащихся задуматься над историческим значением и ролью событий октября 1917 г. в истории России.

### **Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

**иметь практический опыт:** работы с историческими источниками и документами.

**знать:** причины, основные события, факты, итоги, значение октябрьских событий 1917 года, определить альтернативы октябрьским событиям и причины победы большевиков;

**уметь:** работать с текстом учебника: читать внимательно, искать необходимый смысл, отвечать на поставленные вопросы; умение устно излагать свои мысли; слушать учителя и своих сверстников; работать с наглядным материалом (репродукции картин, карты в учебнике, исторические документы);

**владеть:** навыками работы с источниками, коммуникативные способности.

### **Задачи практического занятия:**

1. Повторить теоретический материал по теме практического занятия.
2. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Выполнить задания по теме.
4. Оформить отчет.

### **Обеспеченность занятия (средства обучения):**

1. Сборник методических указаний для студентов по выполнению практических занятий по учебной дисциплине «История».
2. Тетрадь для практических занятий в клетку.
3. Карточки - задания.
4. Ручка.

### *Краткие теоретические и учебно-методические материалы*

#### *по теме практического занятия*

**Важнейшие даты:**

- **7 октября 1917 г.** — начало работы Предпарламента;
- **12 октября 1917 г.** — создание Петроградского военно-революционного комитета;
- **24 октября 1917 г.** — начало вооружённого восстания в Петрограде.

**Термины:** ВРК, Красная гвардия.

**Персоналии:** Л. Б. Каменев, Г. Е. Зиновьев, П. Н. Краснов.

Подавление корниловского мятежа привело к выходу партии большевиков из подполья и увеличению её влияния на солдатские и рабочие массы. Осенью 1917 г. политический кризис в России только усилился, что привело к большей поляризации общественных настроений. Недоверие лидерам Временного правительства стало расти. Откладывание созыва Учредительного собрания также не прибавляло им популярности. В сложившейся ситуации руководство партии большевиков взяло курс на организацию вооружённого восстания и захват власти в России.

### Рост популярности партии большевиков

Создание третьего коалиционного Временного правительства в сентябре 1917 г. и организация Временного совета Российской республики — Предпарламента — не привели к разрешению назревших социальных проблем. Предпарламент создавался как совещательный орган при правительстве до созыва Учредительного собрания. Его председателем стал правый эсер Н. Д. Авксентьев. Большевики отказались участвовать в работе Предпарламента и покинули зал его заседаний. При помощи Предпарламента либеральные партии и умеренные социалисты пытались укрепить положение Временного правительства. Но это не имело успеха. От былой популярности А. Ф. Керенского не осталось и следа.

Осенью 1917 г. рост популярности партии большевиков значительно усилился. Хотя лидер РСДРП(б) В. И. Ленин находился на нелегальном положении в Финляндии, арестованные в ходе июльских событий большевики были освобождены. Многие местные Советы стали принимать резолюции по текущему политическому моменту о власти, предлагавшиеся большевиками. Позиции сторонников В. И. Ленина укрепились в Петроградском, Московском, Казанском и Уфимском Советах. Вновь выдвинутый большевиками лозунг «Вся власть Советам!» ставил перед партией задачу активно бороться за передачу всей полноты власти от Временного правительства в руки Советов. В. И. Ленин стал активно призывать большевиков к организации восстания.

В начале октября 1917 г. лидер большевиков тайно прибыл в Петроград, где участвовал в заседании ЦК РСДРП(б), которое состоялось 10 октября 1917 г. На этом историческом заседании было принято решение об организации вооружённого восстания. «За» восстание проголосовали 10 членов ЦК, «против» — двое. Не поддержали позицию В. И. Ленина **Л. Б. Каменев** (1883—1936) и **Г. Е. Зиновьев** (1883-1936), которые считали, что время для восстания ещё не наступило.



*Л. Д. Троцкий. Фотография неизвестного автора*

### Подготовка к восстанию

Первые приготовления к восстанию исходили от руководства Петроградского Совета. Его лидеры выдвинули идею создания Революционного штаба по обороне Петрограда от возможного мятежа правых сил, сторонников арестованного генерала Корнилова. Этот штаб должен был бороться с попытками устроить контрреволюционный переворот. 12 октября был сформирован **Петроградский военно-революционный комитет (ВРК)**. Однако, наряду со стремлением Петроградского Совета не допустить мятежа контрреволюционеров, большевики планировали сделать ВРК влиятельным органом в армии, который можно использовать для захвата власти.

В рамках ВРК впервые открыто проявилось сотрудничество между большевиками и левым крылом <sup>1</sup>.

партии эсеров. Левые эсеры как самостоятельное политическое движение выделились из партии эсеров в 1917 г. В отличие от руководства эсеровской партии они допускали передачу всей полноты власти в руки Советов и осуждали участие России в Первой мировой войне. В октябре 1917 г. они поддержали большевиков в их стремлении защитить революцию и установить в России власть Советов. Их представитель П. Е. Лазимир стал первым председателем Петроградского ВРК. В то же время ВРК был подчинён Петросовету, во главе которого стоял Л. Д. Троцкий.

**Петроградский военно-революционный комитет (ВРК)** — орган, созданный Петроградским Советом рабочих и солдатских депутатов для осуществления вооружённого восстания против Временного правительства.

Петроградский ВРК стал назначать своих комиссаров в воинские части Петроградского гарнизона. По распоряжению ВРК им предоставлялось право отменять приказы командиров частей и воинских подразделений. Кроме того, ВРК получил контроль над складами с оружием и железными дорогами. В результате активности Петроградского ВРК была налажена связь с солдатскими и матросскими комитетами гарнизонов и судов, которые находились в Петрограде. Командующий войсками Петроградского гарнизона, однако, отказался подчиняться руководителям ВРК. Он предъявил Петроградскому ВРК ультиматум с требованием отменить все его распоряжения. Но это не смогло остановить приготовления большевиков к восстанию.

### **Из резолюции ЦК РСДРП(б) о вооружённом восстании**

«ЦК признаёт, что как международное положение русской революции (восстание во флоте в Германии, как крайнее проявление нарастания во всей Европе всемирной социалистической революции, затем угроза мира империалистов с целью удушения революции в России), так и военное положение (несомненное решение русской буржуазии и Керенского сдать Питер немцам), так и приобретение большинства пролетарской партией в советах, — всё это в связи с крестьянским восстанием и с поворотом народного доверия к нашей партии, наконец, явное подготовление второй корниловщины (вывод войск из Питера, подвоз к Питеру казаков, окружение Минска казаками и пр.), — всё это ставит на очередь дня вооружённое восстание.

Признавая, таким образом, что вооружённое восстание неизбежно и вполне назрело, ЦК предлагает всем организациям партии руководиться этим и с этой точки зрения обсуждать и разрешать все практические вопросы (съезда Советов Северной области, вывода войск из Питера, выступления москвичей и минчан и т. д.).»

### **Вопросы к тексту**

1. Какие факторы приводятся авторами резолюции в обоснование необходимости вооружённого восстания?
2. Кто из большевиков выступил против принятия этой резолюции? Как они обосновывали свою позицию?

## **Свержение Временного правительства**

Поводом для начала восстания стали попытки Временного правительства помешать большевикам распространять призывы к вооружённому восстанию. 24 октября по приказу Временного правительства были закрыты типографии, в которых печатались большевистские газеты «Рабочий путь» и «Солдат». В ответ на эти действия Петроградский ВРК объявил об угрозе для Петроградского Совета со стороны контрреволюционеров и приказал привести воинские части в боевую готовность. Штабом восстания стал Смольный, где расположился ЦК РСДРП(б). Верные Петроградскому ВРК воинские части и матросские экипажи установили контроль над почтой и телеграфом и овладели мостами в городе. К 25 октября большинство важных административных зданий были под контролем отрядов **Красной гвардии**, руководимых ВРК. Верные Временному правительству отряды юнкеров (воспитанников офицерских училищ) практически не оказывали сопротивления при попытках их разоружить. А. Ф. Керенский к вечеру 24 октября покинул Петроград и отправился за подкреплением на Северный фронт.

**Красная гвардия** — вооружённые отряды, создававшиеся большевиками для защиты революционных завоеваний и осуществления захвата власти в Петрограде.

Утром 25 октября в газетах было опубликовано воззвание Петроградского ВРК, которое называлось «К гражданам России!». В нём объявлялось о свержении Временного правительства и переходе всей власти в городе к ВРК. На тот момент под контролем Временного правительства оставался Зимний дворец, который охраняли несколько сотен юнкеров, казаков и часть так называемого женского батальона. В распоряжении Петроградского ВРК были намного большие силы.

Отъ Военно - Революционнаго Комитета при Петроградскоя ШП  
Рабочихъ и Солдатских! Двдташъ.

Къ Гражданамъ Рет.  
Правое Прямив везшего. Гесудар-  
спеша вштъ перешла ВІ руки оргш Петро-  
градагоСовІгаР&вочшиСодап!ШІДевуга-  
товъ Воавно-Револвдмваго Rosa, епящаго  
во гяавОетроградійго пролвтарАата в гараизона.

ДІІІ за котирае Поршня народъ: ищите щц- ложеше ламдатическап) мира, rate  
шийцичм! йлии ла m Ий контроль надъ щюид- иить, явдае ййгая  
Правительства - это й ш огавчено.

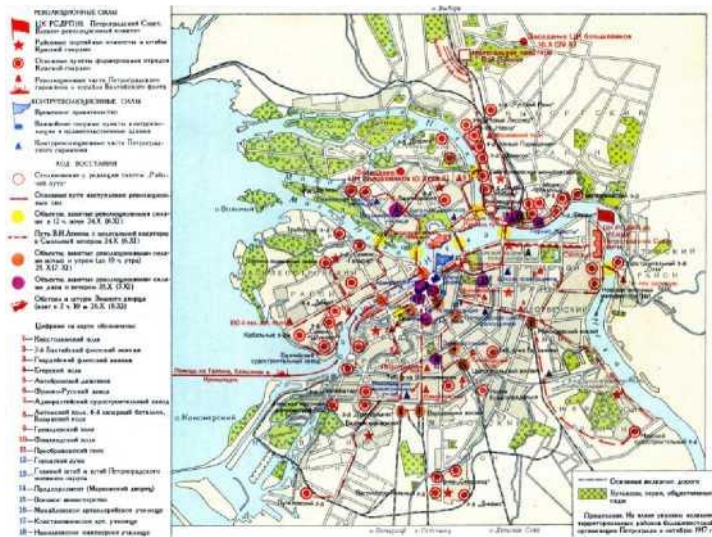
ВоесЕоРеволкнцокный JFCоагх-re^^  
при: лпетро^радскожъ Costrі  
ЗРабочихъ и Солдатсяяхъ. Де&у'га-г&Я'А.

МЗЙРАНЖП)РШШРАНЖЪ, 111ШП  
ИКРЕМШ

### *Воззвание Петроградского ВРК*

Днём 25 октября по приказу Петроградского ВРК был захвачен Мариинский дворец, в котором заседал Предпарламент. Этот орган был распущен. Верные Временному правительству войска стали складывать оружие. Члены правительства, осаждённого в Зимнем дворце, отказались добровольно покинуть здание, надеясь на подход с фронта нескольких полков казаков, которых А. Ф. Керенский собирался двинуть против большевиков.

В ночь на **26 октября 1917 г.** части Петроградского ВРК начали **штурм Зимнего дворца**. Сигнальный выстрел орудия с крейсера «Аврора» был командой для красногвардейцев и матросов, которые атаковали Зимний дворец. Со стороны Петропавловской крепости и арки Главного штаба он был обстрелян из артиллерийских орудий. Охранявшие дворец юнкера не оказали значительного сопротивления войскам ВРК. В зимний дворец ворвались сотни солдат и матросов во главе с большевиком Антоновым-Овсеенко. Войдя в зал заседаний Временного правительства, он объявил всех присутствовавших там министров арестованными. Министров Временного правительства поместили в тюрьму Петропавловской крепости. Весь Петроград теперь был в руках ВРК.



### Вооружённое восстание в Петрограде 24-25 октября 1917 г.

Цит. по: *Всемирная история. Энциклопедия. Том 8 // Энциклопедия: в 10 т. — Москва: Издательство социально-экономической литературы, 1960. — с. 820* Попытки А. Ф. Керенского

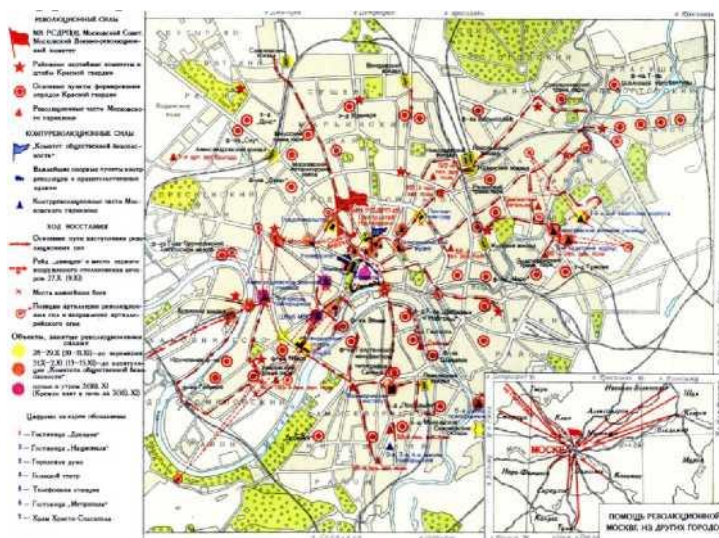
вернуть себе власть не увенчались успехом. По его приказу казачий корпус во главе с генералом **П. Н. Красновым** (1869-1947) двинулся на Петроград с целью арестовать лидеров большевиков и вернуть город под контроль Временного правительства. Казакам удалось захватить Гатчину, которая находится в 25 км от Петрограда. В городе для борьбы с большевиками был образован «Комитет спасения Родины и революции», который должен был организовать восстание против ВРК и захватить ключевые точки в городе. Комитету подчинялись юнкера, которые напали на телеграфную станцию и сумели лишить связи Смольный. Однако верные ВРК части смогли нейтрализовать угрозу. Ими были захвачены здания, находившиеся под контролем юнкеров. В результате подавления выступления юнкеров убитых и раненых было намного больше, чем при штурме Зимнего.

Наступление войск Краснова на Петроград со стороны Гатчины не имело успеха. Лидерам большевиков удалось договориться с казаками о прекращении борьбы. Потеряв поддержку, А. Ф. Керенский был вынужден бежать, переодевшись в форму матроса. Впоследствии он эмигрировал за границу.

[Узнать больше](#)



В Москве власть большевиков была установлена в результате вооружённого противостояния, длившегося с 27 октября по 2 ноября, в результате которого погибли сотни человек. В Москве был также образован ВРК для руководства восстанием. В ходе боевых действий в городе успех был на стороне большевиков. Им удалось вытеснить противостоящих большевикам юнкеров и осадить Кремль, в котором укрепились последние. 2 ноября московский городской голова эсер Руднев, который являлся одним из лидеров сопротивления большевикам, объявил о прекращении



Установление советской власти в Москве.

### Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Каковы были причины роста популярности партии большевиков среди рабочих и солдат?
2. Почему войскам Петроградского ВРК удалось практически без сопротивления овладеть Петроградом?
3. Как Временное правительство пыталось помешать большевикам осуществить захват власти и в чём заключались причины его поражения?

### Задания для практического занятия:

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ «ОКТЯБРЬСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ. ФОРМИРОВАНИЕ СОВЕТСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ»

1. Назовите причины Октябрьской революции?
2. Назовите объективные и субъективные причины победы большевиков в октябре 1917 года?

#### 3. II съезд Советов:

Дата и место проведения -  
Основное содержание Декрета о мире -  
Основное содержание Декрета о земле -

#### 4. Расшифруйте аббревиатуры:

ВЦИК -  
СНК -  
ВЧК -  
РСФСР -  
ВСНХ -

#### 5. Образуйте из приведенных ниже положений логические пары, связанные между собой как причина и следствие.

- 1) уход меньшевиков и правых эсеров со II съезда Советов;
- 2) вхождение левых эсеров в СНК;
- 3) формирование на II съезде Советов чисто большевистского правительства;
- 4) разгон Учредительного собрания;
- 5) поддержка большинством крестьян Декрета о земле
- 6) получение эсерами большинства мест в Учредительном собрании.

#### 6. Заполните таблицу «Условия Брестского мирного договора»

<b>Территориальные потери России</b>	<b>Материальные потери России</b>

**7. Заполните пропуски в таблице «Первые мероприятия большевиков в промышленности»**

<b>Дата</b>	<b>События</b>
Ноябрь 1917 г.	Рабочий контроль над фабриками, следующая за этим экспроприация их, национализация банков.
	Декретом СНК была национализирована фабрика товарищества Ликинской мануфактуры
1 декабря 1917 г.	
	Национализация железнодорожного транспорта, речного и морского флота, внешней торговли
Май 1918 г.	
28 июня 1918г.	

**8. Заполните таблицу «Уничтожение национального и сословного неравенства»**

<b>Название декрета</b>	<b>Дата принятия</b>	<b>Содержание</b>
Декларация прав народов России	2 ноября 1917 г.	
Декрет об уничтожении сословий и гражданских чинов	8 ноября 1917 г.	
Декрет о церкви	20 января 1918 г.	

**9. Поворот к чрезвычайной политике в деревне весной 1918 г. был вызван:**

- а) нежеланием крестьян признавать советскую власть;
- б) стремлением большевиков строго следовать экономической теории марксизма;
- в) отторжением от советской территории основных хлебопроизводящих районов страны.**

**10. Созданную в декабре 1917 г. Всероссийскую чрезвычайную комиссию по борьбе с контрреволюцией и саботажем возглавил:**

- а) Я. М. Свердлов
- б) Л. Д. Троцкий
- в) И. В. Сталин
- г) Ф. Э. Дзержинский

**11. Прочтите отрывок из воспоминаний С. Д. Мстиславского и укажите, о каком съезде в нем говорится:**

*«Съезд Должен был открыться Днем: кворум был Давно уже налицо: к утру еще в мандатной комиссии было зарегистрировано 663 Делегата - цифра, превзошедшая все наши ожидания, так как выборы на съезд шли во многих местах под полубойкотом правых социалистических партий, знавших, что станет в порядок Дня этого съезда. Но, несмотря на кворум, заседание не открывалось: большевики хотели До начала его закончить ликвидацию Временного правительства и поставить, таким образом, съезд перед непоправимо свершившимся фактом».*

- а) I съезд Советов
- б) II съезд Советов
- в) II съезд РСДРП
- г) VI съезд РСДРП

**12. Прочтите фрагмент из Постановления, принятого на II Всероссийском съезде Советов в октябре 1917 г., и напишите пропущенное в тексте название:**

*«Образовать Для управления страной, впредь До созыва \_\_\_\_\_ собрания, временное рабочее и крестьянское правительство, которое будет именоваться Советом Народных Комиссаров...».*

**13. Прочтите отрывок из обращения патриарха Тихона к Совету народных комиссаров (октябрь 1918 г.) и напишите название мира, о котором упоминает патриарх:**

*«Вы разделили весь народ на враждующие между собой станы и ввергли их в небывалое по жестокости братоубийство... И не предвидится конца порожденной вами войне, так как вы стремитесь руками русских рабочих и крестьян Доставить торжество призраку мировой революции. Не России нужен был заключенный вами позорный мир с внешним врагом, а вам. ».*

**14. В чем заключалась суть чрезвычайной политики в деревне 1917-1918 гг.**

- а) в принудительном изъятии всех хлебных излишков у крестьян;
- б) в конфискации и национализации помещичьих земель;
- в) в ускоренном создании коллективных крестьянских хозяйств.

**15. Заполните пропуски в тексте.**

24 июня 1918 г. Центральный Комитет партии \_ (1) \_ принял решение, в котором говорилось, что он «считает возможным и целесообразным организовать ряд террористических актов в отношении виднейших представителей германского империализма». Решение ЦК было претворено в жизнь \_ (2)\_. В этот день был убит \_\_\_\_\_ (3) \_ (граф Мирбах). По иронии судьбы его убийцей стал \_ (4)\_, который занимался по линии ВЧК вопросами безопасности германского посольства. Замысел \_ (5) \_ состоял в том, чтобы покушением на (6) разорвать \_ (7)\_, а затем \_\_\_\_\_ (8)

**16. Какие события способствовали развалу коалиции левых эсеров с большевиками (возможно несколько вариантов ответа):**

- а) разгон Учредительного собрания;
- б) запрет партий меньшевиков и эсеров;
- в) заключение Брестского мира;
- г) чрезвычайная политика в деревне;
- д) насильственная мобилизация крестьян в Красную армию;
- е) разгул красного террора

**17. В постановлении ВЦИК от 14 июня 1918 г. речь шла:**

- а) о ликвидации Брестского мирного договора;
- б) об исключении правых эсеров и меньшевиков из состава ВЦИК;
- в) о выводе представителей левых эсеров из СНК.

**18. В исторической литературе существуют различные оценки событий, произошедших 6 июля 1918 г. Какая из них вам кажется наиболее достоверной, свой выбор поясните.**

- а) мятеж с целью свержения советской власти;
- б) проявление «обычной» для эсеров тактики индивидуального террора с целью повлиять на те или иные события, но никак не попытка захвата ими власти;
- в) попытка обострить политическую ситуацию в стране, чтобы перехватить инициативу у большевиков с целью корректировки экономического и политического курса.

**19. Заполните пропуски в тексте.**

10 июля 1918г. была принята первая Конституция РСФСР. Она законодательно оформила установление \_\_\_\_\_ (1) \_ . \_ (2) \_ - подавление буржуазии, уничтожение эксплуатации, построение социализма. В Конституции закреплялось федеративное устройство страны. Высший орган власти - (3) \_\_ , а в промежутках - избранный им \_\_\_\_\_ (4)\_. Исполнительная власть в руках \_\_ (5)\_ Избирательных прав лишались: (6) \_\_\_\_\_. Избирательные преимущества закреплялись за рабочими.  
Утверждены флаг, герб страны.

### **Инструкция по выполнению практического занятия**

1. Внимательно ознакомьтесь с заданиями, предложенными преподавателем. При необходимости уточнитесь с преподавателем.
2. Изучите дополнительные материалы к заданию прежде, чем начать его выполнять.
3. Выполните тест, заполните таблицу, вставьте пропущенные элементы в схеме.

### **Порядок выполнения отчёта по практическому занятию**

1. В тетради для практических занятий напишите номер, название и учебную цель занятия. 2. Отвѣтѣте устно на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Выполните задания, указанные преподавателем.

4. Запишите вывод о проделанной работе, отразите, насколько успешно Вы справились с учебными задачами практического занятия и реализованы ли образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения.

### 3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплины СГ.01 История

#### России

#### Итоговая контрольная работа по истории России.

Вариант 1.

#### Часть 1. Ответьте на вопросы теста

1. Цусимское сражение произошло
  - 1) зимой 1904 г.
  - 2) летом 1904 г.
  - 3) зимой 1905 г.
  - 4) весной 1905 г.
2. Реформа П. А. Столыпина предполагала
  - 1) успокоение страны с помощью чрезвычайных мер и проведение аграрной и других реформ
  - 2) упразднение Государственной думы и расширение прав дворянства
  - 3) отмену самодержавной власти
  - 4) вывоз части рабочих в неосвоенные места для снижения напряженности в городах и подъема сельского хозяйства
3. Брусилловский прорыв был осуществлен
  - 1) осенью 1915 г. в ответ на разгром русских армий в Восточной Пруссии
  - 2) зимой 1916 г. для остановки германского наступления на Восточном фронте
  - 3) весной 1916 г. по просьбе союзников России
  - 4) летом 1916 г. для взятия Берлина
4. Военный коммунизм - это ...
  - 1) политика террора в отношении белогвардейцев
  - 2) национальная политика большевиков в отношении бывших землевладельцев и промышленников
  - 3) социально-экономическая политика советской власти в период Гражданской войны
  - 4) политика организации Красной Армии на первых этапах ее существования
5. Линия Маннергейма - это .
  - 1) название общей политики Финляндии против СССР в 1940 г.
  - 2) граница между СССР и Финляндией после войны 1939-1940 гг.
  - 3) система финских оборонительных сооружений
  - 4) система советских оборонительных сооружений под Ленинградом
6. В 1940 г. Тройственный пакт подписали
  - 1) Германия, СССР и страны Прибалтики
  - 2) Италия, Япония и Греция
  - 3) Япония, Китай и Германия
  - 4) Германия, Италия и Япония
7. Блокада Ленинграда была прорвана
  - 1) в январе 1942 г.
  - 2) в феврале 1942 г.
  - 3) в январе 1944 г.
  - 4) в феврале 1943 г.
8. Второй фронт был открыт
  - 1) 22 апреля высадкой союзников в Италии
  - 2) 9 мая высадкой союзников в Греции
  - 3) 12 мая высадкой союзников в Финляндии
  - 4) 6 июня высадкой союзников в Нормандии
9. Политика разоружения была связана в первую очередь
  - 1) с контролем за количеством обычных вооружений
  - 2) с контролем за ядерным оружием
  - 3) с запретом на производство отдельных видов оружия
  - 4) с запретами на производство ядерного оружия
10. Введение войск СССР в Афганистан произошло

- 1) 19 сентября 1971 г. по решению Ю. В. Андропова
  - 2) 19 сентября 1975 г. по решению Съезда КПСС
  - 3) 25 декабря 1979 г. по решению Л. И. Брежнева и нескольких человек
  - 4) 25 декабря 1981 г. по решению Варшавского договора
11. Кризис 1998 г. был связан
    - 1) с нехваткой наличных денег
    - 2) с резким сокращением производства в России
    - 3) с превышением долговых обязательств страны суммы ее бюджета
    - 4) с отказом ряда стран от импорта товаров в Россию
  12. Общественная палата РФ создана
    - 1) в 2006 г. 3) в 2002 г.
    - 2) в 2004 г. 4) в 2000 г.

### Часть 2.

1. Расположите в хронологической последовательности исторические события. Запишите цифры, которые обозначают событие, в правильной последовательности в таблицу.

- 1) ввод советских войск в Афганистан
- 2) введение продразверстки
- 3) создание 7 федеральных округов на территории России
- 4) военный коммунизм

--	--	--	--

2. Установите соответствие между событиями и годами: г. г.

	г. г.	
События	г. г.	Годы
А) заключение пакта Молотова-Риббентропа	Запишите в	1) 1922
Б) вхождение в состав СССР Прибалтики		2) 1977
В) Карибский кризис		3) 1991
Г) создание СНГ		4) 1939
		5) 1940
		6) 1962

3. Запишите термин, о котором идет речь.

*Ликвидация крепких единоличных крестьянских хозяйств, проводившая в СССР в период коллективизации.*

Ответ \_\_\_\_\_

4. Заполните пустые ячейки таблицы, используя представленные в приведенном ниже списке данные.

Событие	Дата	Участник (-и)
	Ноябрь-декабрь 1943 г.	
Операция Багратион		К. К. Рокоссовский, И. Х. Баграмян
	1979-1989 гг.	
Брусилловский прорыв		Австро-Венгрия,

		Германская империя, Российская империя
--	--	---

**Пропущенные элементы:**

- 1) Ялтинская конференция
- 2) лето 1944 г.
- 3) Русско-японская война
- 4) апрель 1915 г.
- 5) Тегеранская конференция
- 6) США, Великобритания, СССР
- 7) Афганская война
- 8) 1916 г.
- 9) СССР, Афганистан
- 10) Японская империя, Российская империя
- 11) май 1942- июнь 1944 гг.

5. Ниже приведен список терминов. Все они, за исключением одного, относятся к периоду 1953-1964 гг.

*1) целинная эпопея, 2) начало космической эры, 3) Совет народного хозяйства; 4) культ личности, 5) Варшавский договор, 6) эпоха застоя*

Найдите и запишите порядковый номер термина, не относящегося к данному периоду. Ответ:

**Итоговая контрольная работа по истории России.**

Вариант 2.

**Часть 1. Ответьте на вопросы теста**

1. Аграрная реформа П. А. Столыпина предусматривала
  - 1) ликвидацию помещичьего землевладения
  - 2) социализацию земли
  - 3) создание частных крестьянских хозяйств
  - 4) национализацию земли
2. Что из названного было одной из целей России Первой мировой войне?
  - 1) усиление влияния на Балканах
  - 2) стремление расширить влияние в Юго-Восточной Европе
  - 3) усиление влияния в Манчжурии
  - 4) расширение территорий на Кавказе
3. Причиной Гражданской войны стала:
  - 1) интервенция стран Антанты
  - 2) столыпинская аграрная реформа
  - 3) ликвидация II Государственной думы
  - 4) экономическая политика советской власти в деревне
4. План вторжения немецких войск на Британские острова:
  - 1) «Ост»
  - 2) «Барбаросса»
  - 3) «План Шлиффена»
  - 4) «Морской лев»
5. Верховным главнокомандующим в годы Великой отечественной войны был:
  - 1) Г. К. Жуков
  - 2) К. Е. Ворошилов
  - 3) И. В. Сталин
  - 4) С. М. Буденный
6. Причиной коренного перелома в Великой Отечественной войне стала:
  - 1) смена Верховного главнокомандующего

- 2) Отправка на фронт заключенных ГУЛАГа
- 3) атомная бомбардировка Хиросимы и Нагасаки
- 4) перевод промышленности СССР на военные рельсы

7. К понятию «холодная война» относится:

- 1) создание ООН
- 2) раскол Германии
- 3) военный конфликт на Халхин-Гол
- 4) создание антигитлеровской коалиции

8. Установление «железного занавеса» между СССР и странами Запада привело к:

- 1) развитию отечественной металлургии
- 2) сокращению культурных контактов с Западом
- 3) переходу СССР на постиндустриальную стадию развития
- 4) созданию новых оборонительных рубежей на западной границе СССР

9. Когда начался период, получивший название «перестройка»?

- 1) 1982 г.
- 2) 1985 г.
- 3) 1988 г.
- 4) 1991 г.

10. Попытка отстранения М. С. Горбачева с поста президента СССР и смены проводимого им курса получила название:

- 1) «война законов»
- 2) «августовский путч»
- 3) «парад суверенитетов»
- 4) «новоогаревский процесс»

11. В результате финансового кризиса 1998 г.

- 1) увеличилась стоимость ценных бумаг
- 2) увеличились иностранные инвестиции
- 3) обесценились денежные вклады населения
- 4) были выпущены банковские билеты (червонцы)

12. Результат антитеррористической операции в Чечне в 1999 г.

- 1) создание СНГ
- 2) отставка Б. Н. Ельцина

- 3) подписание Хасавюртовских соглашений
- 4) сохранение территориальной целостности России

### Часть 2.

1. Расположите в хронологической последовательности исторические события. Запишите цифры, которые обозначают событие, в правильной последовательности в таблицу.

- 1) приватизация
- 2) хлебозаготовительный кризис
- 3) создание ООН
- 4) нэп

Ответ:

2. Установите соответствие между событиями и годами:

<b>События</b>	<b>Годы</b>
А) образование СССР	1) 1941 г.
Б) завершение Советско-финляндской войны	2) 1945 г.
В) начало московской битвы	3) 1939 г.
Г) окончание Второй мировой войны	4) 1922 г.
	5) 1921 г.
	6) 1940 г.

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В	Г

3. Запишите термин, о котором идет речь.

*Мероприятия по введению в сельскохозяйственный оборот обширных земельных ресурсов в Казахстане и Других районах СССР, начавшиеся в 1954 г., назывались освоением...*

Ответ \_\_\_\_\_

4. Заполните пустые ячейки таблицы, используя представленные в приведенном ниже списке данные.

Событие	Дата	Участник (-и)
		США, Великобритания, СССР
	19 ноября 1942 г.	Н. Ф. Ватутин
	лето 1943 г.	
Цусимское сражение		

**Пропущенные элементы:**

- 1) 1905 г.
- 2) битва за Днепр
- 3) Постдамская конференция
- 4) начало контрнаступления под Сталинградом
- 5) битва на Курской дуге
- 6) Японская империя, Российская империя
- 7) Ялтинская конференция
- 8) февраль 1945 г.
- 9) США, Великобритания

10) СССР, Германия

11) СССР и союзные войска

5. Ниже приведен список терминов. Все они, за исключением одного, относятся к периоду коллективизации сельского хозяйства в СССР.

*1) колхоз, 2) трудодень, 3) раскулачивание, 4) карточная система, 5) выкупные платежи, 6) Наркомзем*

Найдите и запишите порядковый номер термина, не относящегося к данному периоду. Ответ:

**Бланк для ответов на задания контрольной работы по истории. В. 2**  
**ФИ учащегося:** \_\_\_\_\_

**Часть 1.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>1</b>

**Часть 2.**

**1. Ответ:**

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

2. Ответ:

3. Ответ:

**Бланк для ответов на задания контрольной работы по истории. В. 1 ФИ**  
**учащегося:** \_\_\_\_\_

**Часть 1.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>1</b>

**Часть 2.**

--	--	--	--

1. Ответ:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

2. Ответ:

4.

<b>Событие</b>	<b>Дата</b>	<b>Участник (-и)</b>
		США, Великобритания, СССР
	19 ноября 1942 г.	Н. Ф. Ватутин
	лето 1943 г.	
Цусимское сражение		

5. Ответ:

3. Ответ: \_\_\_\_\_

4.

<b>Событие</b>	<b>Дата</b>	<b>Участник (-и)</b>
	Ноябрь-декабрь 1943 г.	
Операция Багратион		К. К. Рокоссовский, И. Х. Баграмян
	1979-1989 гг.	
Брусиловский прорыв		Австро-Венгрия, Германская империя, Российская империя

5. Ответ: \_\_\_\_\_

**Ответы на задания итоговой контрольной работы по истории.**  
**Вариант 2**

**Часть 1.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>1</b>
3	1	4	4	3	4	2	2	2	2	3	

Часть 2.

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

6. Ответ:

А	Б	В	Г
4	6	1	2

7. Ответ:

8. Ответ: цилина \_\_\_\_\_

9.

Событие	Дата	Участник (-и)
7	8	США, Великобритания, СССР
4	19 ноября 1942 г.	Н. Ф. Ватулин
5	лето 1943 г.	10
Цусимское сражение	1	6

10. Ответ: \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

3. Ответ: раскулачивание \_\_\_\_\_

4.

### Вариант 1

Часть 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	1	3	3	3	4	3	4	2	3	3	1

Часть 2.

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

1. Ответ:

А	Б	В	Г
4	5	6	3

2. Ответ:

Событие	Дата	Участник (-и)
5	Ноябрь-декабрь 1943г.	6
Операция Багратион	2	К. К. Рокоссовский, И. Х. Баграмян
7	1979-1989 гг.	9
Брусиловский прорыв	8	Австро-Венгрия, Германская империя, Российская империя

5. Ответ: \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_

Шкала перевода в балльную отметку

0-64% выполнения заданий базовой части - «2»

65-100% выполнения заданий базовой части - «3»

65-100% выполнения заданий базовой части + 50-80% повышенного уровня - «4»

65-100% выполнения заданий базовой части + 81-100% повышенного уровня - «5»

**Рабочая программа дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Иностранный язык в профессиональной**  
**деятельности**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

**Объем дисциплины - 46 час.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности

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

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

- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые);
- понимать тексты на базовые профессиональные темы;
- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;
- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;
- кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые);
- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы;
- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы.

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

- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);
- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать

осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 46 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 46 часов, из них практическая работа - 46 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	46
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	46
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	зачет с оценкой

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Повседневное общение</b>			
<b>Тема 1.1</b> Прошлое и настоящее страны изучаемого языка	Содержание	-	-
	Синтаксические конструкции изучаемого языка: повторение основных сведений.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	1-2
	Практическое занятие № 1. Разряды существительных	1	
	Практическое занятие № 2. Число существительных	1	
	Практическое занятие № 3. Притяжательный падеж существительных	1	
	Практическое занятие № 4. Чтение текста с полным пониманием содержания по теме «Погода и климат»	1	
	Практическое занятие № 5. Монологическая и диалогическая речь по теме «Достопримечательности и места отдыха».	2	
Самостоятельная работа	-	-	
<b>Тема 1.2</b>	Содержание		

Система образования в России и за рубежом	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	1-2
	Практическое занятие № 6. Разряды прилагательных, степени сравнения прилагательных.	1	
	Практическое занятие № 7. Сравнительные конструкции с союзами	1	
	Практическое занятие № 8. Высказывание на основе прочитанных информационных текстов по теме «Жизнь и работа студентов в России».	1	
	Практическое занятие № 9. Высказывания на основе прослушанных интервью по теме «Жизнь и работа студентов	1	
	Практическое занятие № 10. Запись рассказа с опорой на ключевые предложения по теме «Мой техникум».	2	
	Самостоятельная работа	-	
<b>Тема 1.3</b>	Содержание	-	-
Здоровый образ жизни	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	1-2
	Практическое занятие № 11. Разряды числительных, употребление числительных.	1	
	Практическое занятие № 12. Конструкции речи с датами и временем суток.	1	
	Практическое занятие № 13. Настоящее совершенное время на примере темы «День здоровья»	1	
	Практическое занятие № 14. Высказывание на основе прочитанных информационных текстов, сложносочиненные предложения на примере темы «Проблемы экологии».	2	
	Самостоятельная работа	-	
	Содержание	-	
<b>Тема 1.4</b>	Содержание	-	-
Мое хобби	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	1-2
	Практическое занятие № 15. Использование личных, притяжательных, указательных, вопросительных, возвратных и неопределенных местоимений.	1	
	Практическое занятие № 16. Диалоги на основе прочитанных информационных текстов по теме «Музыкальное наследие».	2	
	Практическое занятие № 17. Чтение и пересказ текста по теме «Шедевры	2	

	мирового кинематографа».		
	Практическое занятие № 18. Сложноподчиненные предложения с союзами If, when и др. на примере темы «Мои лучшие каникулы».	2	
	Самостоятельная работа	-	-
<b>Раздел 2. Профессиональное общение</b>			
<b>Тема 2.1</b> Моя будущая профессия, карьера	Содержание	-	-
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	1-2
	Практическое занятие № 19. Применение видовременных форм глаголов, оборотов thereis/ thereare на примере темы «Хочу быть профессионалом»	1	
	Практическое занятие № 20. Применение времен группы Continuous в чтении и переводе по теме «Молодые профессионалы».	1	
	Практическое занятие № 21. Наречия some, any, no, every и их производные: чтение с общим охватом содержания и кратким пересказом по теме «Подготовка к трудоустройству, поиск вакансий»	2	
	Самостоятельная работа	-	-
<b>Тема 2.2.</b> Компьютеры и их функции	Содержание	-	-
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	1-2
	Практическое занятие № 22. Чтение текстов профессиональной тематики и кратким пересказом по теме «Основные неисправности персональных компьютеров».	2	
	Практическое занятие № 23. Перевод текста профессиональной тематики со словарем.	2	
	Практическое занятие № 24. Построение ответов на вопросы по неисправностям устройств информационных систем.	2	
	Практическое занятие № 25. Диалог-игра профессиональной направленности «Помогите решить проблему».	2	
	Самостоятельная работа	-	-
<b>Тема 2.3</b> Служебные телефонные переговоры и переписка	Содержание	-	-
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	1-2
	Практическое занятие № 27. Употребление модальных глаголов can, must, may и их эквивалентов в речи в процессе телефонных переговоров профессиональной	2	

	направленности.		
	Практическое занятие № 28. Употребление модальных глаголов to be, to, should, ought, need в устной и письменной речи при ответах на запросы пользователей информационных систем.	2	
	Практическое занятие № 29. Систематизация словаря профессиональных терминов. Диалог профессиональной тематики	2	
	Самостоятельная работа	-	-
<b>Раздел 3. Перевод профессиональной литературы</b>			
<b>Тема 3.1</b>	Содержание	-	-
Инструкции по эксплуатации и обслуживанию	<b>Практические занятия</b>	2	1-2
	Практическое занятие № 30. Перевод инструкций по эксплуатации на устройства информационно-коммуникационных систем.		
	Самостоятельная работа	-	-
<b>Тема 3.2</b>	Содержание	-	-
Работа с материалами производителя и устройств	<b>Практические занятия</b>	2	1-2
	Практическое занятие № 31. Перевод новых публикаций по профессиональной тематике, в том числе материалов с сайтов производителей устройств информационно-коммуникационных систем.	2	
	Самостоятельная работа	-	-
<b>ВСЕГО</b>		<b>46</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Краснова Т.И., Вичугов В.Н. Английский язык для специалистов в области интернет-технологий. - 2 изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 205 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/angliyskiy-yazyk-dlya-specialistov-v-oblasti-intemet-tehnologiy-english-for-intemet-technologies-493795#page/2>.

#### **Дополнительные источники:**

1. Изволенская, А. С. Английский язык для колледжей (А2-В2) : учебник для среднего профессионального образования / А. С. Изволенская, Е. Э. Кожарская ; под редакцией Л. В. Полубиченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 185 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/564765>

2. Кузьменкова, Ю. Б. Английский язык для технических колледжей (А1) : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Б. Кузьменкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/565874>

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ,

тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые)	
понимать тексты на базовые профессиональные темы	Оценка устных высказываний студентов (беседа, рассказ,
участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы	монологическое и диалогическое высказывание, ситуационная и
участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы	ролевая игра, интервью, «мозговой штурм»). Оценка индивидуальной,
строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности	парной и групповой работы. - Оценка письменных работ
кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)	(составление интеллект-карт, написание сочинения, письма). -
кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)	Оценка владения навыками чтения разных видов и перевода текстов разных жанров. По всем разделам и
писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	темам курса.
правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы	
<b>Знания:</b>	
правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)	Оценка усвоения лексического минимума (лексический диктант). - Решение тестовых, проверочных и индивидуальных заданий на знание
лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности.	грамматики. (По каждой грамматической теме). - Оценка письменных работ (заполнение таблиц, кроссвордов, написание сочинения, письма). - Оценка речевых умений в устной и письменной форме (беседа, рассказ, монологическое и диалогическое высказывание, ролевая игра,

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной  
деятельности**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения .....	4
1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине.....	4
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации...	8
2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины .....	9
3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине .....	35

---

## **1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения**

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности, по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

### **1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое знание дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности.**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор

технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

### **1.3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение практических работ,
- проверка выполнения самостоятельной работы студентов,
- проверка выполнения контрольных работ.

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности, учатся использовать на практике изученный лексикограмматический материал в устной и письменной речи.

Список практических работ:

1. Практическая работа №1 «Тема 1.1 Прошлое и настоящее страны изучаемого языка».
2. Практическая работа №2 «Тема 1.2 Система образования в России и за рубежом».
3. Практическая работа №3 «Тема 1.3 Здоровый образ жизни».
4. Практическая работа №4 «Тема 1.4 Мое хобби»
5. Практическая работа №5 «Тема 2.1 Моя будущая профессия, карьера».
6. Практическая работа №6 «Тема 2.2. Компьютеры и их функции»
7. Практическая работа №7 «Тема 2.3 Служебные телефонные переговоры и переписка».
8. Практическая работа №8 «Тема 3.1 Инструкции по эксплуатации и обслуживанию»
9. Практическая работа №9 «Тема 3.2 Работа с материалами

производителей устройств».

Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в ФОС.

### **Проверка выполнения самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка студентов по учебной дисциплине СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности предполагает следующие виды и формы работы:

- написание и защита доклада (презентации);
- подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.

### **Темы презентаций**

1. Презентация «Достопримечательности и места отдыха в Великобритании»;
2. Презентация «Жизнь и работа студентов в России»;
3. Презентация «Здоровый образ жизни»;
4. Презентация «Шедевры мирового кинематографа»;
5. Презентация «Моя будущая профессия, карьера»;
6. Презентация «Компьютеры и их функции»;
7. Презентация «Служебные телефонные переговоры и переписка»;
8. Презентация «Инструкции по эксплуатации и обслуживанию»;
9. Презентация «Работа с материалами производителей устройств».

Задания для выполнения самостоятельной работы, методические рекомендации по выполнению и критерии их оценивания представлены в ФОС.

**Проверка выполнения контрольных работ.** Контрольная работа проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений студентов в конце изучения темы или раздела. Согласно календарно-тематическому плану учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности:

- контрольная работа Тема 1.1-1.4
- контрольная работа Тема 2.1 - 3.2

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоение умения:</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы;</li> <li>- переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности;</li> <li>- самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас.</li> </ul>	<p>Оценка правильности выполнения фонетических, лексических и грамматических заданий. Правильность составления монологических и диалогических высказываний</p>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие коммуникативной иноязычной компетенции, необходимой для успешной социализации и самореализации, как инструмента межкультурного общения в современном поликультурном мире;</li> <li>- владение знаниями о социокультурной специфике англоговорящих стран и умение строить свое речевое и неречевое поведение адекватно этой специфике; умение выделять общее и различное в культуре родной страны и англоговорящих стран;</li> <li>- сформированность умения использовать английский язык как средство для получения информации из англоязычных источников в образовательных и самообразовательных целях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка устных высказываний студентов (беседа, рассказ, монологическое и диалогическое высказывание, ситуационная и ролевая игра, интервью, «мозговой штурм»). Оценка индивидуальной, парной и групповой работы.</li> <li>- Оценка письменных работ (составление интеллект-карт, написание сочинения, письма).</li> <li>- Оценка владения навыками чтения разных видов и перевода текстов разных жанров.</li> <li>- Оценка создания и защиты мультимедийных презентаций и проектов. По всем разделам и темам курса.</li> <li>- оценка владения навыками чтения разных видов страноведческой направленности.</li> <li>- оценка владения навыками перевода текстов разных жанров (по всем разделам и темам курса).</li> <li>- Оценка диалогических высказываний, ролевых игр, интервью.</li> <li>- Оценка создания мультимедийных презентаций и проектов.</li> <li>- оценка чтения и перевода текстов в соответствии с тематикой курса.</li> <li>- Оценка создания и защиты мультимедийных презентаций и проектов</li> </ul>

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Повседневное общение</b>			
<b>Тема 1.1</b> Прошлое и настоящее страны изучаемого языка	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Тема 1.2</b> Система образования в России и за рубежом	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Тема 1.3</b> Здоровый образ жизни	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Тема 1.4</b> Мое хобби	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Раздел 2. Профессиональное общение</b>			
<b>Тема 2.1</b> Моя будущая профессия, карьера	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Тема 2.2.</b> Компьютеры и их функции	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Тема 2.3</b> Служебные телефонные переговоры и переписка	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Раздел 3. Перевод профессиональной литературы</b>			
<b>Тема 3.1</b> Инструкции по эксплуатации и обслуживанию	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой
<b>Тема 3.2</b> Работа с материалами производителей устройств	ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 09	Тесты, Устный опрос.	Зачет с оценкой

### 1.3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - зачет с оценкой, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

## 1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество устных ответов на контрольные вопросы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## 2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ.02 Иностранный язык.

### Входной контроль

**Назначение входного контроля** - оценить уровень первичных знаний для выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов получения профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, программе базовой подготовки.

П  
ри

На выполнение входного контроля (тестирования) отводится 40 минут. Тестирования

English Placement test (English Unlimited)

- Choose the best answer for each question.
  - Stop when the questions become too difficult.
  - Spend no more than 40 minutes on the test.
1. Where \_\_\_ from? - I'm from Russia.  
A you are B you C are you
  2. We have \_\_\_ house in Moscow.  
A any B a C an
  3. I have two \_\_\_ : a boy and a girl.  
A sons B daughters C children
  4. I work in a \_\_\_\_. I'm a doctor.  
A hospital B hotel C supermarket
  5. This is my brother. \_\_\_ name's Paul.  
A Her B His C He's
  6. \_\_\_ five people in my family.  
A They are B There is C There are
  7. I get up \_\_\_ 7 o'clock in the morning.  
A for B at C in
  8. I like apples, but I \_\_\_ bananas.  
A don't like B like C do like
  9. Excuse me, \_\_\_ speak French?  
A do you B you do C you
  10. How much are \_\_\_ shoes?  
A this B these C that
  11. Where are my glasses? - They're \_\_\_ the table.  
A at B on C in
  12. My sister \_\_\_ tennis very well.  
A plays B play C playing
  13. I usually go to work \_\_\_ train.  
A on B with C by
  14. I don't see my parents very often \_\_\_ they live in South Africa.  
A so B but C because
  15. Rosie stayed \_\_\_ home yesterday afternoon.  
A in B at C to
  16. Last night I \_\_\_ to the cinema.  
A went B did go C was

17. The \_\_\_ is quite expensive but the food there is excellent. A film B restaurant C book
18. Do you want to listen to music or \_\_\_ TV?  
A see B look C watch
19. I was in Scotland. \_\_\_ were you at the weekend?  
A When B Where C What
20. Yes, it was fun. \_\_\_ you have a good time at the party?  
A Did B Were C Had
21. Are you \_\_\_ English teacher?  
A Maria B Marias' C Maria's
22. Bob will meet \_\_\_ at the airport.  
A us B we C our
23. I'm going to a concert tonight. \_\_\_ you like to come?  
A Do B Are C Would
24. \_\_\_ use your dictionary? - Sure. Here you are.  
A Could I B Could you C Do I
25. I like this apartment but the \_\_\_ is too expensive for me.  
A money B rent C cost
26. Excuse me, how do I \_\_\_ to the bus station?  
A come B get C arrive
27. Do you sell stamps? - Yes, we do. How \_\_\_ do you want?  
A any B many C much
28. Sorry I'm so late. - That's \_\_\_\_\_.  
A OK B great C right
29. I'd like \_\_\_ milk in my coffee, please.  
A some B any C a
30. \_\_\_ a bus stop near my flat.  
A It's B Here's C There's
31. Is this a good time to talk? - Sorry, no. I \_\_\_ dinner.  
A cook B am cooking C cooking
32. I think cycling is more dangerous \_\_\_ driving.  
A As B like C than
33. We \_\_\_ going to the theatre next Saturday.  
A will B do C are
34. \_\_\_ meet for coffee some time soon.  
A Let's B Do you C Shall they
35. Kamal has got a holiday home near \_\_\_ sea.  
A a B the C some
36. If you've got a headache, you \_\_\_ go home.

- A should B did C had
37. \_\_\_ ever been to New York?  
A Have you B Are you C Did you
38. I only get about five hours' sleep a night. - That's not \_\_\_\_.  
A enough B lot C too much
39. Did Amina finish the report? - No. She \_\_\_ it tomorrow.  
A finishes B is going to finish C finished
40. Paula \_\_\_ loves working with children.  
A very B really C much
41. Is Ottawa the capital of Canada? I think \_\_\_\_.  
A is B yes C so D right
42. We never \_\_\_ a television when I was a child.  
A have had B hadn't C had D didn't have
43. We paid the restaurant bill \_\_\_ credit card.  
A to B with C on D by
44. The last time I \_\_\_ Joanna was in Paris.  
A have seen B saw C see D was seeing
45. If you \_\_\_ money from a friend, you should always pay it back promptly.  
A borrow B earn C spend D lend
46. Can I make myself a cup of coffee? - Of course. You \_\_\_ to ask.  
A haven't B mustn't C needn't D don't have
47. I \_\_\_ a lot of sport in my free time.  
A do B practise C make D exercise
48. \_\_\_ anywhere interesting recently?  
A Do you go B Have you been C Are you going D Will you go
49. It's Walter's birthday on Friday. He \_\_\_ be 30, I think.  
A should B can C will D shall
50. Learning the piano isn't as difficult \_\_\_ learning the violin.  
A like B so C than D as
51. If the weather \_\_\_ bad tomorrow, we can go to a museum.  
A will be B was C is D would be
52. About a billion cans of Coca-Cola \_\_\_ drunk around the world every day. A is  
B are C was D were
53. My mum's not very well. - Oh, \_\_\_\_  
A it doesn't matter B I do apologise C sorry to hear that D not bad, thanks.
54. Hans isn't here. He \_\_\_ to see his grandmother. He'll be back tomorrow. A has  
gone B had been C has been D had gone
55. Would you mind changing my appointment? \_\_\_ time on Friday is fine. A Next  
B All the C Every D Any

56. When I was a child, I \_\_\_ climb the wall and jump into our neighbours' garden.  
A would B did C have D used
57. Have you finished \_\_\_ the wall yet?  
A paint B to paint C painting D painted
58. Lena used to find work boring \_\_\_ she became a nurse.  
A unless B until C if D since
59. Can you help me? I've tried \_\_\_ hotel in the city and can't find a room.  
A many B any C every D all
60. If I \_\_\_ closer to my office, I could walk to work.  
A lived B would live C had lived D live
61. I \_\_\_ outside the cinema when suddenly a police car arrived.  
A stood B was standing C have stood D am standing
62. Shall we go to The Riceboat for dinner? - It \_\_\_ be fully booked. They're sometimes busy on Monday.  
A will B may C can D must
63. We've \_\_\_ come back from a trip to India. It was amazing.  
A already B yet C just D only
64. I've got to be at work in five minutes. - Don't worry, I \_\_\_ you a lift if you want.  
A give B am giving C 'll give D 'm going to give
65. My doctor advised me \_\_\_ more exercise.  
A take B taking C having taken D to take
66. I couldn't \_\_\_ up with the noise in the city, so we moved to the countryside. A put B live C set D take
67. There's no name on this dictionary. - It \_\_\_ be mine then. Mine's got my name on the front.  
A might not B mustn't C won't D can't
68. Julia \_\_\_ married since she was 20.  
A is B was C has been D is being
69. Don't worry if I \_\_\_ late tonight. I'm going to the gym after work.  
A am B will be C would be D was
70. I've got a terrible headache, and it won't go away. - Have you tried \_\_\_ some aspirin?  
A to take B take C took D taking
71. Boxing is a sport \_\_\_ requires a lot of speed and fitness.  
A it B that C what D where
72. Jon \_\_\_ working on this project for a couple of months so he hasn't made much progress yet.  
A is only B has only been C was only D had only been
73. I was wondering \_\_\_ I could ask you some questions. - Sure, go ahead.

- A what B if C that D how
74. What clothes should I pack for a trip to Boston? - Well, it depends \_\_\_ the time of year that you go.  
A on B with C up D to
75. Do you ever ask your neighbours to do favours \_\_\_ you?  
A for B to C with D about
76. Some married couples seem to get more \_\_\_ over time.  
A alike B same C like D equal
77. I don't know how much this card costs. The price label's \_\_\_ off.  
A gone B taken C done D come
78. I've finished this salad and I'm still hungry. I \_\_\_ ordered something more filling.  
A must have B would have C should have \_\_\_ D may have
79. Ben got the job because he \_\_\_ a very good impression at his interview.  
A made B did C put D took
80. Salsa music always \_\_\_ me of my trip to Cuba.  
A remembers B realises C recognizes D reminds
81. I \_\_\_ to be picking Tom up at the station but I've lost my keys.  
A am supposed B am requested C am intended D am obliged
82. How about going to Colours nightclub? - There's no \_\_\_ I'm going there. It's awful!  
A hope B way C time D opportunity
83. By the age of 18, I \_\_\_ not to go to university.  
A had decided B decided C have decided D was deciding
84. I'm afraid your car \_\_\_ repaired before next week.  
A hasn't been B wasn't C wouldn't be D can't be
85. The amount of organically grown food on sale has \_\_\_ enormously in recent years.  
A raised B lifted C increased D built
86. Can you believe it? A woman has been \_\_\_ for hacking into the computer of her online virtual husband.  
A accused B suspended C arrested D suspected
87. You may borrow my laptop \_\_\_ you promise to look after it.  
A unless B in case C As long as D Although
88. It's a huge painting. It \_\_\_ taken ages to complete.  
A must have B can't have C should have D won't have
89. Pierre tends to put \_\_\_ dealing with problems, rather than dealing with them immediately.  
A down B off C over D away

90. If the taxi hadn't stopped for us, we \_\_\_ standing in the rain.  
A were still B would still be C are still D will still be
91. My mother's Italian, so \_\_\_ the language has been quite easy for me.  
A to learn B learn C having learned D learning
92. \_\_\_ I had the talent, I still wouldn't want to be a movie star.  
A In case B Even if C Provided that D However much
93. The factory workers threatened \_\_\_ on strike if they didn't get a pay rise.  
A going B to go C that they go D to have gone
94. I was about to go to sleep when it \_\_\_ to me where the missing keys might be. A remembered B happened C appeared D occurred
95. There's going to be a new department at work. They've asked me to \_\_\_ it up.  
A take B set C put D bring
96. If the film is a \_\_\_ success, the director will get most of the credit.  
A big B high C large D good
97. By the end of today's seminar I will \_\_\_ to each of you individually.  
A speak B have spoken C be speaking D have been speaking
98. This is a photo of my little sister \_\_\_ ice cream on the beach.  
A eat B eating C was eating D having eaten
99. Our students take their responsibilities very \_\_\_\_.  
A considerably B thoroughly C seriously D strongly
100. Pia was \_\_\_ delighted with the birthday present.  
A very B completely C fairly D absolutely

Ответы и интерпретация результатов

	Starter		Elementary		Pre-int.		Intermediate		Upper Int.
1	C	21	C	41	C	61	B	81	A

2	B	22	A	42	C	62	B	82	B
3	C	23	C	43	D	63	C	83	A
4	A	24	A	44	B	64	C	84	D
5	B	25	B	45	A	65	D	85	C
6	C	26	B	46	D	66	A	86	C
7	B	27	B	47	A	67	D	87	C
8	A	28	A	48	B	68	C	88	A
9	A	29	A	49	C	69	A	89	B
10	B	30	C	50	D	70	D	90	B
11	B	31	B	51	C	71	B	91	D
12	A	32	C	52	B	72	B	92	B
13	C	33	C	53	C	73	B	93	B
14	C	34	A	54	A	74	A	94	D
15	B	35	B	55	D	75	C	95	B
16	A	36	A	56	A	76	A	96	A
17	B	37	A	57	C	77	A	97	B
18	C	38	A	58	C	78	D	98	B
19	B	39	B	59	B	79	A	99	C
20	A	40	B	60	A	80	D	100	D

### Практическая работа № 1

*Тема 1.1 Прошлое и настоящее страны изучаемого языка*

**Инструкция для обучающихся:** Внимательно прочитайте задание.  
**Время выполнения задания - 25 минут.**

#### 1. Поставьте существительные в притяжательном падеже

1. The (girl) hat is blue
2. Do you know my (friends) wife?
3. This is the (ladies) room.
4. The (babies) toys are on the shelves.
5. Have you read (today) newspaper?
6. My (children) rooms are cozy.
7. That woman is my (mother) sister.
8. All of my (uncles) homes are abroad.
9. These stores sell (women) clothes.
10. My (husband) relatives are rich, too.

## **2. Отметьте ошибки и исправьте.**

1. I heard the mans' voice.
2. Have you met Toms' friends?
3. Their husbands' names are nick and Bob.
4. Do they sell the womans' clothes?
5. She won't spend a month's salary to buy that dress.
6. Ted's aunt's daughter is a doctor.
7. Sandy husband is a millionaire.
8. I can't find Tomas' book.

## **3. Прочитайте и переведите текст.**

The climate in the UK is generally mild because of the Gulf Stream and it is usually described as cool, humid and changeable.

The weather is so changeable indeed that the English often say that they have no climate but only weather. The English also say that they have three kinds of weather: when it rains in the morning, when it rains in the afternoon or when it rains all day long. The weather is never too hot or too cold. Winters are very mild. Sometimes it snows and snow melts quickly and the English seldom have “white Christmas”. In fact in the South of England grass remains green all the year round.

This humid mild climate is good for plants. The trees and flowers begin to blossom early in spring.

Some of them have become symbols in the UK. You may know that poppy is the symbol of peace, the red rose is the national emblem of England, the thistle is the

national emblem of Scotland. The daffodils and the leek are the emblems of Wales and the shamrock is the emblem of Ireland. The UK used to be a land of big forests, mainly oaks, elms and beeches in England, while Scotland had mainly pines and birches. But nowadays a lot of these territories are cultivated.

The animal life of the UK is much like that of Europe, to which it was once joined. Many animals are now protected by law. About 50 land animals are found in the UK: foxes, hares, rabbits, and deer among them.

Some 230 kinds of birds live in the UK. The most numerous are blackbirds, sparrows and starlings. Robin is the national bird of the UK.

But wildlife in Britain is in great danger, because of pollution. Many British rivers have become “biologically” dead. There is no fish in them and wildlife around them is not growing the way it should.

#### **4. Найдите ответы на вопросы в тексте .**

1. The emblem of England is

- a) leek
- b) poppy
- c) rose

2. The emblem of Ireland is \_\_\_\_\_.

- a) daffodil
- b) rose
- c) shamrock

3. The emblem of Scotland is \_\_\_\_\_.

- a) rose
- b) thistle
- c) poppy

4. The emblems of Wales are \_\_\_\_\_.

- a) poppy and leek
- b) leek and rose
- c) leek and daffodil

5. The symbol of peace is \_\_\_\_\_.

- a) birch
- b) poppy
- c) rose

## Практическая работа № 2

### Тема 1.2 Система образования в России и за рубежом

**Инструкция для обучающихся:** Внимательно прочитайте задание. **Время выполнения задания - 25 минут.**

#### 1. Подставьте прилагательное в правильной форме.

1. I am \_\_\_\_\_ (tall) my sister.
2. My mum thinks that cats are \_\_\_\_\_ (good) pets than dogs.
3. Cycling is one of \_\_\_\_\_ (dangerous) sports.
4. I want to have \_\_\_\_\_ (big) car.
5. A blue whale is \_\_\_\_\_ (heavy) twenty-five elephants.
6. You look \_\_\_\_\_ (thin) last month. Have you lost weight?
7. Bicycles are \_\_\_\_\_ (slow) cars.
8. She is \_\_\_\_\_ (nice) person I know.
9. What is \_\_\_\_\_ (good) film you've seen?
10. Computers are \_\_\_\_\_ (cheap) mobile phones.
11. Is your brother \_\_\_\_\_ (tall) you?
12. I think Spanish is \_\_\_\_\_ (easy) Japanese.
13. Our dog is \_\_\_\_\_ (nice) your dog.
14. Glass bottles are \_\_\_\_\_ (good) plastic bottles.
15. I think Rafael Nadal is \_\_\_\_\_ (good) tennis player in Spain.
16. Sharks are \_\_\_\_\_ (dangerous) other fish.
17. This situation is \_\_\_\_\_ (serious) the last one.
18. He is \_\_\_\_\_ (smart) his brother.
19. My brother wanted \_\_\_\_\_ (expensive) trainers in the shop.
20. Today is \_\_\_\_\_ (good) day of the year.

---

#### 2. Напишите сравнительную и превосходную степень для следующих прилагательных:

happy \_\_\_\_\_  
young \_\_\_\_\_  
shallow \_\_\_\_\_  
difficult \_\_\_\_\_  
dirty \_\_\_\_\_  
patient \_\_\_\_\_  
hot \_\_\_\_\_  
comfortable \_\_\_\_\_  
brave \_\_\_\_\_  
wise \_\_\_\_\_  
friendly \_\_\_\_\_  
ridiculous \_\_\_\_\_  
late \_\_\_\_\_  
little \_\_\_\_\_

**2. Поставьте прилагательное в правильной форме.**

good -  
little -  
bad -  
old -  
far -

3. Read and translate the text.

The UK is home to some of the world's most prestigious universities, including the University of Oxford, the University of Cambridge, and Imperial College London. These institutions are renowned for their academic excellence, with many of them consistently ranking among the top universities in the world. However, the UK also has a wealth of other universities and colleges that offer high-quality education across a wide range of disciplines.

One of the unique aspects of the UK's education system is its emphasis on independent study and research. Unlike some other countries where lectures dominate

the learning experience, UK universities place a lot of importance on self-directed learning. Students are expected to take responsibility for their own learning, conduct research, and engage in critical thinking. This approach not only helps students develop valuable skills for their future careers but also fosters a culture of academic curiosity and creativity.

The academic calendar in the UK typically runs from September to June, with breaks for Christmas and Easter. Most universities operate on a modular system, where students take a series of modules over the course of the academic year. This allows for flexibility in choosing subjects and allows students to build a diverse range of skills and knowledge.

Another unique aspect of the UK's education system is the tutorial system, which is prevalent in universities such as Oxford and Cambridge. In this system, students meet regularly with a tutor to discuss their work and receive feedback. This one-on-one approach helps students develop a deeper understanding of their subject matter and encourages them to think critically about their work.

### **Практическая работа № 3 Тема 1.3 Здоровый образ жизни**

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания - 25 минут.

#### **1. Напишите словами**

Например:  $13 + 45 = 58$  (Thirteen plus forty-five is fifty-eight).  $50 - 31 = 19$  (Fifty minus thirty-one is nineteen).  $15 \times 2 = 30$  (Fifteen multiplied by two is thirty).  $30 : 2 = 15$  (Thirty divided by two is fifteen).

$46 + 18 = 64$	$10 + 8 = 18$
$4 + 40 = 44$	$5 \times 5 = 25$
$30 : 5 = 6$	$6 \times 8 = 48$
$10 : 5 = 2$	$80 - 30 = 50$
$15 - 8 = 7$	$79 - 50 = 29$

#### **2. Переведите следующие сочетания, используя глаголы времени.**

1. в пять часов, к пяти часам, с пяти часов.
2. в полдень, к полудню, с полудня.
3. с полуночи, к полуночи, в полночь.

4. с прошлого года, в прошлом году, в этом году.
5. к 20 февраля, 20 февраля.

**3. Прочитайте текст и оставьте 5 вопросов к нему.**

***Sports and a healthy way of life***

Sport is very important in our life. It is popular among young and old people. Many people do morning exercises, jog in the morning, train themselves in clubs, in different sections and take part in sport competitions. Other people like sports too, but they only watch sports games, listen to sports news. They prefer reading interesting stories about sportsmen. But they don't go in for sports.

Physical training is an important subject at school. Pupils have got physical training lessons twice a week. Boys and girls play volley-ball and basket-ball at the lessons. There is a sportsground near our school and school-children go in for sports in the open air. A lot of different competitions are held at schools, a great number of pupils take part in them. All participants try to get good results and become winners.

Sport helps people to keep in good health. If you go in for sports, you have good health and don't catch cold. Children and grown-ups must take care of their health and do morning exercises regularly.

There are some popular kinds of sports in our country: football, volley-ball, hockey, gymnastics, skiing, skating. Athletics is one of the most popular kinds of sports. It includes such kinds of sports as running, jumping and others. Everybody may choose the sport he (or she) is interested in.

My favourite sport is swimming. I go to the swimming-pool twice a week. But I prefer to rest by the lake or the river and swim there. My friend Kostya goes in for boxing. He is a good boxer and he is a brave and courageous boy. His hobby helps him in his everyday life.

**Практическая работа № 4**

*Тема 1.4 Мое хобби*

**Инструкция для обучающихся:** Внимательно прочитайте задание.

**Время выполнения задания - 20 минут.**

1. Соедините начало и конец предложений

If I run out of money,	unless the weather is bad.
We'll go for a walk,	I'll go to the bank.
I'll be home late,	if he's late.
As soon as I get paid,	if I miss the train.
He'll phone us,	I'll buy a CD.

## 2. Переведите предложения

1. If the weather is fine tomorrow, we'll go to the country.
2. I'll give you this video cassette if you return it next week.
3. They won't return in time unless they hurry.
4. If you interrupt again, you will have to go outside.
5. If I promise to give you the letter, will you come back?
6. The whole matter be forgotten if manage to produce the letter.
7. If you see Dave tomorrow, tell him I'd like to have a word with him.
8. What will he do, if he doesn't ret their answer?
9. If they want to come to our party, we'll be upset.
10. If they want to come, there's nothing we can do

## 3. Прочитайте текст и оставьте 5 вопросов к нему.

Thomas Edison invented the motion picture camera, and the first cinematographer was the person who first used Edison's device—possibly Edison himself—to make the first motion picture shot.

The first professional cinematography may go back to what is supposed to have been the world's first film, *Roundhay Garden Scene*, featuring dancers. It was a sequence directed by Louis Le Prince, French inventor and showman, on October 14, 1888, in Leeds, Yorkshire. This groundbreaking event happened seven years before the Lumiere Brothers' *Sortie de l'usine Lumiere a Lyon* became the world's first commercial exploitation of cinematography, in Paris, France. That European city soon became the motion picture capital of the world until about 1919.

In the infancy of motion pictures, the cinematographer was usually also the director and the camera operator. As the art form and technology evolved, a separation between director and camera operator emerged. With the advent of artificial lighting and faster (more light sensitive) film stocks, in addition to technological advancements in optics and various techniques such as color film and wider aspect ratios, the technical aspects of cinematography necessitated a specialist in that area. Some directors, however, are still noted for operating their own camera and shooting some or all of their scenes

themselves—the late Stanley Kubrick was one such example.

In 1919, in Hollywood, the new motion picture capital of the world, one of the first (and still existing) trade societies was formed: the American Society of Cinematographers (ASC), which stood to recognize the cinematographer's contribution to the art and science of motion picture making. Similar trade associations have been established in other countries, too.

## Практическая работа № 5

Тема 2.1 Моя будущая профессия, карьера

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания - 25 минут.

### 1. Заполните пропуски, используя *some/any/no*.

1. There is \_\_\_\_\_ milk in the cup, but it is very cold.
2. There is \_\_\_\_\_ bread on the table. I can't make sandwiches.
3. Are there \_\_\_\_\_ oranges in the bag?
4. There isn't \_\_\_\_\_ cheese in the fridge.
5. There are \_\_\_\_\_ flowers in the vase. They are red.
6. There are \_\_\_\_\_ carrots in the fridge. I can't make soup.
7. There is \_\_\_\_\_ coffee in the cup, but it is very hot.
8. Is there \_\_\_\_\_ cheese in the fridge?
9. There isn't \_\_\_\_\_ juice in the glass.
10. There are \_\_\_\_\_ grapes on the plate. They are green.

### 2. Раскройте скобки, употребляя глаголы в *Past Continuous*.

1. Around me, people (to talk) German, Italian and English.
2. Robert (to talk) to some of the other guests on the terrace when Hardy came.
3. Michal (to look) at his watch.
4. All night long the stars (to glitter).
5. Lizzie (to eat) and didn't raise her head.

**3. Прочитайте текст. Определите, какие из приведённых утверждений 17 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).**

#### Second Career

**Jeff Statham:** This is my car that I've had for years now, made in Canada. I worked

in the automotive industry for about the last 12 or 13 years, a plant in Whitby. We produced the seats for the cars built here in Oshawa. Continuous layoffs - and eventually I got hit by them - and now I'm here. I'm currently in the Second Careers program here at Durham College. I'm in the law and security administration program and my ultimate goal is to become a police officer. It's been great. I love the program.

**Ted Dionne** (*Instructor, Durham College*): It gives someone like Jeff an opportunity to do something that he may have wanted to do. He probably had it in the back of his mind that he wanted to do something different visualizing what you want to do in the future ...

**Jeff Statham**: I've wanted to go back to school for years but with shifts it's hard to do. Money is not always there to do it so this Second Careers covers my schooling and it's a perfect opportunity for me.

**Jeanette Barrett** (*Second Career rep*): The Second Career provides financial support to go back to school to do up to a 2-year program. Our Second Career advisor keeps in touch with them.

**Jeff Statham**: I've never really had report cards at work worthy of putting on the fridge, but at the end of my first semester I ended up on the dean's list, so now my mother finally has a report card on her fridge.

**John Milloy** (*Minister of Training, Colleges & Universities*): For workers like Jeff, Second Career is ideal. We have a network of service providers throughout the province called Employment Ontario and they serve as an entry point for anyone who is looking for a job in the province. We work with them to find the best course of action.

**Jeff Statham**: We have two kids at home that we have to make sure get their homework done, so I'll make sure I'll get my homework done as well. Just being in school now I feel a hundred times better, so I'm really looking forward to whatever the future holds.

1. Jeff Statham has lost his job in the car industry.  
1) True                      2) False                      3) Not stated
2. Jeff Statham has been studying to get a new profession.  
1) True                      2) False                      3) Not stated
3. Jeff Statham finds the Second Career program difficult to cope with.  
1) True                      2) False                      3) Not stated
4. The Second Career program gives a chance to take up a profession of a dream.  
1) True                      2) False                      3) Not stated
5. Jeff Statham wanted to work at school.  
1) True                      2) False                      3) Not stated
6. Jeff Statham can only cover the schooling program in the Second Career.  
1) True                      2) False                      3) Not stated
7. One should have a financial support from his company to do in the Second Career.

1) True

2) False

3) Not stated

## **Практическая работа № 6**

*Тема 2.2. Компьютеры и их функции*

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания - 25 минут.

### **1. Прочитайте текст и найдите перевод с выражений в тексте**

#### **The History of Computer Development**

The rapidly advancing field of electronics led to construction of the first general-purpose electronic computer in 1946 at the University of Pennsylvania. It was Electronic Numerical Integrator And Computer or ENIAC, the device contained 18,000 vacuum tubes and had a speed of several hundred multiplications per minute. Its program was wired into the processor and had to be manually altered. Later transistors appeared. The use of the transistor in computers began in the late 1950s. It marked the advent of smaller, faster elements than it was possible to create with the use of vacuum-tube machines. Because transistors use less power and have a much longer life, computers alone were improved a lot. They were called second-generation computers.

Components became smaller and the system became less expensive to build. Modern digital computers are all conceptually similar, regardless of size and shape. Nevertheless, they can be divided into several categories on the basis of cost and performance.

The first one is the personal computer or microcomputer, a relatively low-cost machine, usually of desk-top size. Sometimes they are called laptops. They are small enough to fit in a briefcase. The second is the workstation, a microcomputer with enhanced graphics and communications capabilities that make it especially useful for office work. And the server computers, a large expensive machine with the capability of serving the needs of major business enterprises, government departments, scientific research establishments. The largest and fastest of these are called supercomputers.

A digital computer is not actually a single machine, in the sense that most people think of computers. Instead it is a system composed of five distinct elements: a central

processing unit, input devices, memory storage devices, output devices and a communications network, called a «bus» that links all the elements of the system and connects the system itself to the external world.

Talking about a central processing unit or the heart of computer; I would like to add that there were several generations of microprocessors. The first generation was represented by processing unit Intel 8086. The second generation central processing unit was represented by processing unit Intel 80286, used in IBM PC AT 286. In the end of 80s such computer costs about 25-30 000 rubles in the former USSR. The third generation is represented by Intel 80386, used in IBM PC AT 386. The microprocessors of the fourth generation were used in computers IBM PC AT 486. There are also central processing units of the fifth generation, used in Intel Pentium 60 and Intel Pentium 66, central processing units of the sixth generation, used in computers Intel Pentium 75,90,100 and 133. Few years ago appeared central processing units of seventh and eighth generations.

Computer speeds are measured in gigahertz today. Recently, an optical central processing unit has been invented, which is capable of executing trillions discrete operations per second or it is as fast as the speed of light. No man alive can do 500000 sums in one second, but a computer can. In fact, computers can do many of the things we do, but faster and better. They can predict weather, and even play chess, write poetry or compose music. Just as television has extended human sight across the barriers of time and distance, so the computers extend the power of the human mind across the existing barriers.

So, we are at the threshold of new computer era, when artificial intelligence could be invented. There are no questions with «if», the only question is «when». And time will show us either computers become our best friends or our evil enemies as it is shown in some movies.

1. быстро развивающийся
2. использование транзисторов
3. обозначили появление
4. потребляют меньшую мощность

5. имеют более долгий срок службы
6. компьютеры второго поколения
7. составляющие стали меньше
8. система стала более дешевой
9. цифровые компьютеры
10. могут быть поделены на несколько категорий
11. продвинутая графика и коммуникационные
12. особенно удобен для офисной работы
13. возможность обслуживать нужды
14. одна (единая) машина
15. в том смысле, в котором люди думают о компьютере

**2. Прочитайте текст и оставьте 5 вопросов к нему.**

### **Input devices**

There are several devices used for inputting information into the computer: a keyboard, a some coordinate input devices, such as manipulators (a mouse, a track ball), touch panels and graphical plotting tables, scanners, digital cameras, TV tuners, sound cards etc.

When personal computers first became popular, the most common device used to transfer information from the user to the computer was the keyboard. It enables inputting numerical and text data. A standard keyboard has 104 keys and three more ones informing about the operating mode of light indicators in the upper right corner.

Later when the more advanced graphics become to develop, user found that a keyboard did not provide the design capabilities of graphics and text representation on the display. There appeared manipulators, a mouse and a track ball, that are usually used while operating with graphical interface. Each software program uses these buttons differently.

The mouse is an optic- mechanical input device. The mouse has three or two buttons which control the cursor movement across the screen. The mouse provides the cursor control thus simplifying user's orientation on the display. The mouse's primary

functions are to help the user draw, point and select images on his computer display by moving the mouse across the screen.

In general software programs require to press one more buttons, sometimes keeping them depressed or double- click them to issue changes in commands and to draw or to erase images. When you move the mouse across a flat surface, the ball located on the bottom side of the mouse turns two rollers. One is tracking the mouse's vertical movements, the other is tracking horizontal movements. The rotating ball glides easily, giving the user good control over the textual and graphical images.

In portable computers touch panels or touch pads are used instead of manipulators. Moving a finger along the surface of the touch pad is transformed into the cursor movement across the screen.

Graphical plotting tables (plotters) find applications in drawing and inputting manuscript text. You can draw, add notes and signs to electronic documents by means of a special pen. The quality of graphical plotting tables is characterized by permitting capacity, that is the number of lines per inch, and their capability to respond to the force of pen pressing.

Scanner is used for optical inputting of images (photographies, pictures, slides) and texts and converting them into the computer form.

Digital video cameras have been spread recently. They enable getting video images and photographs directly in digital computer format. Digital cameras give possibility to get high quality photos. Sound cards produce sound conversion from analog to digital form. They are able to synthesize sounds. Special game-ports and joysticks are widely used in computer games.

## **Практическая работа № 7**

*Тема 2.3 Служебные телефонные переговоры и переписка*

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание.  
Время выполнения задания - 25 минут.

- 1. Вставьте модальные глаголы *may* или *can***
  - a. ... I take it?

- b. Let me look at your exercises. I.be able to help you.
- c. I .not swim, because until this year the doctor did not allow me to be more than two minutes in the water.
- d. Libraries are quite free, and anyone who likes . get books there.
- e. I .come and see you tomorrow if I have time.
- f. Take your raincoat with you: it . rain today.
- g. Do you think you. do that?
- h. I .finish the work tomorrow if no one bothers me anymore.
- i. .we come and see you next Sunday at three o'clock in the afternoon?
- j. What time is it? - It.be about 6 o'clock, but I'm not sure.

## **2. Переведите предложения, используя модальные глаголы**

1. Должно быть, они обсуждают очень важный вопрос.
2. Кто-то стучит в дверь. Возможно это том.
3. Ей не следовало оставлять ребенка одного.
4. Эд не пришел вчера. Может быть он и был занят. Но я не уверен.
5. Вам следует ехать туда сейчас. Возможно, они ожидают вас.
6. Сью не была дома вчера. Возможно, она занималась в библиотеке.
7. Алану следует подумать о таком шансе.
8. Вы, наверное, очень обрадовались, когда увидели своих одноклассников.
9. Она выглядит очень уставшей. Наверное, она работает с самого утра.
10. Тебе не следовало смеяться над братом, когда он сказал, что хочет быть актером.

## **3. Прочитайте и переведите текст**

### **Dealing With Customer Problems Via Technical Support Chat**

Often times it can be extremely overwhelming for a representative to deal with an angry customer. One important thing that you need to remember when facing an upset customer is that their problem is not with you personally. This is why you need to find out what is the reason behind their anger. Are they not satisfied with the product or service they received? How can the issue be resolved? Was it truly your company's fault or a delivery mishap? What can you do to make things okay? Keep all these questions in mind when communicating with the customer for hosted live chat.

It can be a little difficult to show that you understand the problem through technical support chat. But a little empathy will take you a long way. Pay attention to what they are saying and try your best to understand why they are feeling that way. When you put yourself in their shoes, you will understand the main problem.

If you want to make sure that customers keep returning to you, you need to

treat them the way you want to be treated. Your aim shouldn't be to simply deliver, but to deliver the best of what you have to offer. Customers are quick to notice whether you are putting in an effort or not. If the chat ends on a positive note, you can be sure that the customer will return to you in the future.

Практическая работа № 8 Тема 3.1 Инструкции по эксплуатации и обслуживанию Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания - 25 минут.

## **1. Прочитайте и переведите текст-инструкцию**

### Guide to Operations : Keyboard

Your keyboard is divided into three sections: the typewriter key area, the function keys, and the numeric keypad. It also has three status lights that show the status of the Capital (Caps) Lock, Numeric (Num) Lock, and the Scroll Lock keys. You can adjust your keyboard to two different positions for typing comfort. To adjust, push in on the adjustable leg handles on both sides and turn them to the desired position.

The keys in the typewriter area are similar to those of a standard typewriter. Most of the keys are typematic. This means they will repeat as long as you hold them down. There are some additional keys that perform control functions for your IBM Personal Computer AT. These functions are controlled by the program you are using. The IBM Personal Computer AT comes with an installed program language called Beginner's All-purpose Symbolic Instruction Code (BASIC). BASIC, is a programming language that uses common English words. The descriptions and functions of individual keys on the following pages apply when you are using IBM BASIC. If you are using other programs you must refer to those program manuals for key descriptions and their functions.

The Enter key works like a carriage return by moving the cursor to the start of a new line. The Enter key is often used to tell your IBM Personal Computer AT

to start doing a job.

The Backspace key erases mistakes. Each time you press the backspace key it moves the cursor one position to the left and erases the character in that position. The Spacebar key moves the cursor one position to the right. Any character the cursor moves over is replaced by a blank.

The Tab key moves the cursor to the right, to the next available tab stop. If you press and hold the Shift key and then press the Tab key the cursor will move left, to the next available tab stop. When your system starts, the tab stops are set automatically at every eight characters.

There are two Shift keys on your keyboard. Pressing either of the Shift keys switches the letter keys, the symbol keys and the numeric keypad keys from Lower case mode to the Upper case mode.

The Capital Lock light comes on when you press the Caps Lock key, or when your program is in the capital lock mode. The light lets you know that the A through Z keys are locked in uppercase. It cannot be used to type the symbols that appear on the tops of other keys. The light goes off when you press the Caps Lock key again, or your program is no longer in the capital lock mode.

The Alternate (Alt) key is used with other keys to enter BASIC statement keywords quickly. If you press and hold the Alt key and then press any alphabetic key A through Z, the defined BASIC keyword is entered. The Alternate key is also used with the numeric keypad keys to enter ASCII codes. For more information on the use of the Alternate key, refer to the IBM BASIC reference manual.

The Control (Ctrl) key is always used with another key to perform a command or function. For more information on the use of the Control key, refer to the IBM BASIC reference manual.

When entering data into your computer, you should be aware that the zero (0) key and the letter "0" key are not interchangeable. Also the number one (1) key and the lowercase letter "L" key are not interchangeable.

## **Практическая работа № 9**

*Тема 3.2 Работа с материалами производителей устройств*

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание.  
Время выполнения задания - 20 минут.

## 1. Прочитайте и переведите текст

### PC Laptops, PC Desktop & best laptop computers

In a world fueled by digital connectivity, you want to find the right tech companion. You need a reliable device that simplifies tasks, elevates entertainment, and catapults your productivity. PC laptops and desktops are the unsung heroes that make this possible.

At [Lenovo.com](https://www.lenovo.com), we have computer laptops and desktops that suit any lifestyle. Picking the right laptop or PC desktop that meets your needs starts with understanding what they are.

When you choose Lenovo as your online computer shop, you have the opportunity to choose from the following PC laptop series:

**ThinkPad and ThinkStation:** These laptops are tough, dependable, and have security features to keep your work safe. They're made for business professionals who need a strong, trustworthy, and protected computer.

**Legion:** This series is perfect for gamers looking for powerful hardware and high-end graphics for an [immersive experience](#).

**Yoga:** This is a series of [2-in-1 laptops](#) that you can switch between being a laptop and a tablet. A 360-degree hinge in these laptops allows you to flip the from laptop to tablet. Great for creative professionals and students.

**Chromebook:** These laptops run on Chrome OS. They're the perfect choice if you're a student or any other user looking for an affordable and simple laptop for basic tasks.

**IdeaPad:** The laptops in this series strike the perfect balance between power, cost-effectiveness, and easy mobility. You can laptops in this series for home use, entertainment, or any other [personal use](#).

Lenovo offers a variety of PC desktop series catering to different needs and use cases. Here are some of the best series:

**ThinkCentre series:** This is a line of business-oriented [desktop computers](#). They

also come in various configurations and form factors, and they're known for their durability and enterprise features.

**ThinkStation Workstation:** This line of desktops packs the processing power to run complex application with ease. They from can handle any job you need to accomplish and meet the demands of your [business or industry](#).

**IdeaCentre series:** These are general-purpose desktops suitable for home use and [small businesses](#). They come in various configurations and form factors, including all-in-ones and towers.

**Legion series:** This series is specifically designed for gaming. They often come with high-end components like [powerful processors](#), high-capacity RAM, and dedicated graphics cards.

**Yoga series:** Although the Yoga series is more commonly known for its 2-in-1 laptops, Lenovo offers Yoga [all-in-one desktops](#).

### 3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплины СГЦ.03 Иностранный язык в профессиональной деятельности

#### Контрольная работа № 1

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание.  
Время выполнения задания - 40 минут.

#### 1. Вставьте артикль *the* там, где необходимо:

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1. ___ Asia          | 11. _ __ Black Sea     |
| 2. ___ Arctic        | 12. _ __ Latin America |
| 3. ___ Moscow        | 13. _ __ Nile          |
| 4. ___ USA           | 14. _ __ Andes         |
| 5. ___ Caucasus      | 15. _ __ Elbrus        |
| 6. ___ Pacific ocean | 16. ___ Bahamas        |
-

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 7. ___ Niagara Falls | 17. ___ Indo-China      |
| 8. ___ Hudson Bay    | 18. ___ Sahara          |
| 9. ___ Lake Ladoga   | 19. ___ Canaries        |
| 10. ___ Ontario      | 20. ___ South-East Asia |
- 

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1. ___ Fleet Street            | 11. ___ Times           |
| 2. ___ High Street             | 12. ___ Liberal Party   |
| 3. ___ Wall Street             | 13. ___ Tower           |
| 4. ___ Hyde Park               | 14. ___ Albert Hall     |
| 5. ___ Memorial Park           | 15. ___ Polish          |
| 6. ___ Snowdonia National Park | 16. ___ Opera House     |
| 7. ___ University of Moscow    | 17. ___ Lake District   |
| 8. ___ London University       | 18. ___ Kalinin Region  |
| 9. ___ Trinity College         | 19. ___ Wednesday       |
| 10. ___ London Airport         | 20. ___ Polish language |
- 

**1. Распределите следующие слова на 4 колонки**

Noun	Verbs	Adjectives	Adverbs

Essential, information, appearance, enormous, automatically, various, supply, realize, instruction, storage, equipment, powerful, society, special, communication, important, digital, possible, centre, tiny, quantity, process, likely.

**2. Составьте все возможные сочетания:**

To process	Componen nts
To supply	Items Chips

To input	Data
To retrieve	Computer Tasks
To perform	Research Products
To	Pass-word

### 3. Заполните пропуски, используя some/any/no.

1. There is \_\_\_\_\_ milk in the cup, but it is very cold.
2. There is \_\_\_\_\_ bread on the table. I can't make sandwiches.
3. Are there \_\_\_\_\_ oranges in the bag?
4. There isn't \_\_\_\_\_ cheese in the fridge.
5. There are \_\_\_\_\_ flowers in the vase. They are red.
6. There are \_\_\_\_\_ carrots in the fridge. I can't make soup.
7. There is \_\_\_\_\_ coffee in the cup, but it is very hot.
8. Is there \_\_\_\_\_ cheese in the fridge?
9. There isn't \_\_\_\_\_ juice in the glass.
10. \_\_\_\_\_ There are \_\_\_\_\_ grapes on the plate. They are green.
11. \_\_\_\_\_ They've got \_\_\_\_\_ buns in this shop.
12. I'd like \_\_\_\_\_ potatoes, please.
13. \_\_\_\_\_ Have you got ice-cream?
14. \_\_\_\_\_ There aren't \_\_\_\_\_ boys in the team!
15. \_\_\_\_\_ There are \_\_\_\_\_ video shops in the town!
16. \_\_\_\_\_ This is a terrible party. There isn't \_\_\_\_\_ good music!
17. I've got \_\_\_\_\_ posters of Ricky Martin.
18. \_\_\_\_\_ Have you got posters of Britney Spears?
19. 'Sit down, please.' 'But there aren't \_\_\_\_\_ chairs!'
20. \_\_\_\_\_ There is \_\_\_\_\_ milk in the fridge. Go to the shop and buy \_\_\_\_\_.
21. I can see \_\_\_\_\_ tomatoes in the bag. Let's make \_\_\_\_\_ salad.
22. There aren't \_\_\_\_\_ cucumbers in the fridge.
23. Would you like \_\_\_\_\_ tea?
24. Is there \_\_\_\_\_ cheese on the shelf?

### 4. Заполните пропуски словами из списка

Digital cameras don't use film. You take pictures on to solid state memory. Then you \_\_\_\_\_ them to a \_\_\_\_\_. You can \_\_\_\_\_ and improve the pictures in your PC. Then you can \_\_\_\_\_ them, add them to your \_\_\_\_\_, or display them on the screen. Digital cameras are more expensive than film cameras.

Film cameras are cheaper but each picture costs a lot because there are

processing costs. The quality of film camera pictures is much \_\_\_\_\_ than digital cameras but you have to \_\_\_\_\_ the pictures to transfer images to a PC. \_\_\_\_\_  
scan, PC, download, website, change, better, print.

## 5. Прочитайте и отметьте утверждения (Т/Ф)

### INTRODUCTION TO THE WWW AND THE INTERNET

Millions of people around the world use the Internet to search for and retrieve information on all sorts of topics in a wide variety of areas including the arts, business, government, humanities, news, politics and recreation. People communicate through electronic mail (e-mail), discussion groups, chat channels and other means of informational exchange. They share information and make commercial and business transactions. All this activity is possible because tens of thousands of networks are connected to the Internet and exchange information in the same basic ways.

The World Wide Web (WWW) is a part of the Internet. But it's not a collection of networks. Rather, it is information that is connected or linked together like a web. You access this information through one interface or tool called a Web browser. The number of resources and services that are part of the World Wide Web is growing extremely fast. In 1996 there were more than 20 million users of the WWW, and more than half the information that is transferred across the Internet is accessed through the WWW. By using a computer terminal (hardware) connected to a network that is a part of the Internet, and by using a program (software) to browse or retrieve information that is a part of the World Wide Web, the people connected to the Internet and World Wide Web through the local providers have access to a variety of information. Each browser provides a graphical interface. You move from place to place, from site to site on the Web by using a mouse to click on a portion of text, icon or region of a map. These items are called hyperlinks or links. Each link you select represents a document, an image, a video clip or an audio file somewhere on the Internet. The user doesn't need to know where it is, the browser follows the link.

All sorts of things are available on the WWW. One can use Internet for recreational purposes. Many TV and radio stations broadcast live on the WWW. Essentially, if something can be put into digital format and stored in a computer, then it's available on the WWW. You can even visit museums, gardens, cities throughout the world, learn foreign languages and meet new friends. And, of course, you can play computer games through WWW, competing with partners from other countries and continents.

1. There are still not so many users of the Internet.
2. There is information on all sorts of topics on the Internet, including education and weather forecasts.
3. People can communicate through e-mail and chat programs only.
4. Internet is tens of thousands of networks which exchange the information in the same basic way.
5. You can access information available on the World Wide Web through the Web browser.
6. You need a computer (hardware) and a special program (software) to be a WWW user.
7. You move from site to site by clicking on a portion of text only.
8. Every time the user wants to move somewhere on the web he/she needs to step by step enter links and addresses.
9. Films and pictures are not available on the Internet.
10. Radio and TV-broadcasting is a future of Internet.

## **Контрольная работа № 2**

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте задание.  
Время выполнения задания - 40 минут.

### **1. Переведите, употребляя глаголы в Present, Past ил Future Simple Passive.**

1. Мне рассказали. - Мне рассказывают. - Мне расскажут.
2. Мне показали. - Мне показывают. - Мне покажут.
3. Ее привели. - Ее приводят. - Ее приведут.
4. Нас спросили. - Нас спрашивают. - Нас спросят.
5. Нам ответили. - Нам отвечают. - Нам ответят.

6. Им дали. - Им дают. - Им дадут.
7. Ему помогли. - Ему помогают. - Ему помогут.
8. Его забыли. - Его забывают. - Его забудут.
9. Его вспомнили. - Его вспоминают. - Его вспомнят.
10. Нас пригласили. - Нас приглашают. - Нас пригласят.

**2. Поставьте выделенные глаголы в Passive voice, внося необходимые изменения в предложения.**

1. She took a long time to write the composition, but at last she **wrote** it.
2. Don't put the cup there: somebody will **break** it.
3. Why weren't you at the birthday party? - They didn't **invite** me.
4. We had some difficulties , but we **finished** the work on time.
5. We shall **leave** you behind if you are not quick.
6. I **spent** all my money on books last month.
7. I don't think we shall **do** all this work today: there is too much of it.
8. It's very funny thing that when I start doing this, somebody always **stops** me.
9. Don't leave these sweets on the table: somebody will **eat** them.
10. She really **broke** her mother's heart when she left home.

**3. Составьте 4 типа вопросов к каждому предложению (general, special, alternative and disjunctive)**

1. This is a nice umbrella.
2. I am a student of NEFU.
3. My favorite book is "Gone with the Wind".

**4. Прочитайте текст и переведите следующие слова и выражения**

Mobile phone

At present mobile phones have become ingrained in our everyday lives and the majority of people can hardly imagine themselves without cell phones. Is it just a tribute to fashion or a necessity of a modern person?

It isn't a secret that today many people feel quite helpless if they have left their mobile phones at home. First of all cell phones give us an opportunity to keep in touch with people in any place and in any time (it's especially important for businesspeople). Besides, modern mobile phones are multi-function: they provide access to the Internet,

have various games, cameras, memory sticks, etc.

Nevertheless we can't deny that mobile phones provoke a range of problems. People have started to see each other less frequently. Mobile communication requires quite a lot of money and people have to control the amount of money on their accounts constantly otherwise at the most inappropriate moment they won't be able to phone the people they need. But the greatest disadvantage of cell phones is certainly their harmful influence on people's health.

Mobile (or cell) phones are becoming an extremely popular electronic device and sometimes they are even replacing house phones. They are also becoming more technologically advanced: most can take and send pictures and videos and connect to the Internet. Mobile phones can be used to look up weather or answers to questions on search engines. Many children are becoming mobile phone owners. But we should be aware of both the positive and negative aspects of mobiles.

Let us start with the advantages of buying a mobile for a child. First of all, many mobile phones allow access to the Internet, which can help a child to find answers to questions very quickly and easily. This can help with studies and other simple questions like daily weather or finding directions to go to some place. Secondly, some mobile phones have tracking devices. So parents can track where their child is at any moment, to know that he\she is safe. Thirdly, mobile phones can be a learning tool for children. There are many applications that can help to learn new words or simply train your memory. And last but not least, mobile phones allow parents and children to stay in touch. Mobile phones can be important in emergency situations or when a parent needs to quickly get in touch with a child or vice versa.

At the same time there are certain disadvantages in mobile phones usage. First and foremost is cheating. Students can text answers under their desks during tests. Some students try to find answers to test questions on the Internet using their phones. Moreover, mobile phones can be very distracting from important events in a student's life such as studying, doing homework, or even crossing the street. Besides, children can receive abusive messages from other students or from strangers. And finally, mobile phones are not cheap. All in all, mobile phones have already become an important part

of our daily life and communication. We just have to use them wisely.

In my opinion at the present time mobile phones are an integral part of life of any person and we can't stop it. I personally need it everyday for my work and to keep in touch with my friends and relatives, though I'm aware of its deleterious influence on my health. But I try to avoid idle talks on the phone to reduce the influence of harmful radio waves. I try to find the happy mean.

## **5. Переведите следующие слова и выражения**

Телефоны многофункциональные; мобильные телефоны; карты памяти; много денег; дань моде; различные игры; большой недостаток; связь с людьми; можем отрицать; люди должны; фотоаппараты; видеть друг друга; доступ к Интернету; ряд проблем; неподходящий момент; каждый день; золотую середину; они нуждаются; мобильная связь; стараюсь избегать.

### **3.2 Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой**

Типовые тестовые/контрольные задания

**Инструкция для обучающихся:** Внимательно прочитайте задание.

**Время выполнения задания - 40 минут.**

#### **1. Прочитайте и переведите текст.**

### **COMPUTER SYSTEM ARCHITECTURE**

As we know all computer systems perform the functions of inputting, storing, processing, controlling, and outputting. Now we'll get acquainted with the computer system units that perform these functions. But to begin with let's examine computer systems from the perspective of the system designer, or architect.

It should be noted that computers and their accessory equipment are designed by a computer system architect, who usually has a strong engineering background. As contrasted with the analyst, who uses a computer to solve specific problems, the computer system architect usually designs computer that can be used for many different applications in many different business. For example, the product lines of major computer manufacturers such as IBM, Digital Equipment Corporation and many others

are the result of the efforts of teams of computer system architects.

Unless you are studying engineering, you don't need to become a computer system architect. However, it is important that as a potential user, applications programmer or systems analyst you understand the functions of the major units of a computer system and how they work together.

### Types of computers

The two basic types of computers are analog and digital. Analog computers simulate physical systems. They operate on the basis of an analogy to the process that is being studied. For example, a voltage may be used to represent other physical quantities such as speed, temperature, or pressure. The response of an analog computer is based upon the measurement of signals that vary continuously with time. Hence, analog computers are used in applications that require continuous measurement and control.

Digital computers, as contrasted with analog computers, deal with discrete rather than continuous quantities. They count rather than measure. They use numbers instead of analogous physical quantities to simulate on-going, or real-time processes. Because they are discrete events, commercial transactions are in a natural form for digital computation. This is one reason that digital computers are so widely used in business data processing.

Machines that combine both analog and digital capabilities are called hybrid computers. Many business, scientific, and industrial computer applications rely on the combination of analog and digital devices. The use of combination analog devices will continue to increase with the growth in applications of microprocessors and microcomputers. An example of this growth is the trend toward installing control systems in household appliances such as microwave ovens and sewing machines. In the future we will have complete indoor climate control systems and robots to do our housecleaning. Analog sensors will provide inputs to the control centres of these systems, which will be small digital computers.

## **2. Ответьте на вопросы к тексту “COMPUTER SYSTEM ARCHITECTURE”.**

1. Who designs computers and their accessory equipment? 2. What is the role of an analyst? 3. Is it necessary for a user to become a computer system architect? 4. What functions do computer systems perform? 5. What types of computers do you know? 6. What is the principle of operation of analog computers? 7. How do digital computers differ from analog computers? 8. Where are digital and analog computers used? 9. What are hybrid computers? 10. Where do they find application?

### **3. Переведите следующие слова и выражения**

1. Функции ввода
2. Функции хранения
3. Функции обработки
4. Функции управления и вывода информации
5. системные блоки
6. для начала
7. разработчик компьютерной системы
8. хорошая компьютерная подготовка
9. различные сферы применения
10. корпорация цифрового оборудования
11. прикладной программист
12. системный разработчик
13. главные устройства компьютерной системы
14. моделировать физические величины
15. измерение сигналов
16. в отличие от
17. в режиме реального времени
18. цифровое вычисление
19. домашние приборы
20. аналого-цифровые компьютеры

### **4. Переведите предложения, обращая внимание на Participle I и Participle II.**

1. When entering the Internet, I always find a lot of interesting information. 2. Though never built Babbage's analytical engine was the basis for designing today's computers. 3. When written in a symbolic language programs require the translation into the machine language. 4. While operating on the basis of analogy analog computers simulate physical systems. 5. When used voltage represents other physical quantities in analog computers. 6. Being discrete events commercial transactions are in a natural form for a digital computer. 7. As contrasted with the analyst, the computer system architect designs computers for many different applications. 8. While dealing with discrete

quantities digital computers count rather than measure. 9. When using a microcomputer, you are constantly making choice — to open a file, to close a file, and so on. 10. As known all computer systems perform the functions of inputting, storing, processing, controlling, and outputting.

## **5. Образуйте существительные, используя следующие суффиксы**

### 1. -er, -or

To control, to compute, to design, to use, to manufacture, to work, to simulate, to operate, to protect, to process, to deal, to perform, to examine, to program, to execute, to transmit, to convert, to print, to consume, to record.

### 2. -tion, -sion

To organize, to collect, to combine, to apply (ic), to represent, to add, to corporate, to transact, to compute, to produce, to operate, to execute, to protect, to substitute, to prepare, to invent, to decide, to eliminate, to communicate, to correct, to inform.

### 3. -ment

To require, to measure, to equip, to invest, to accomplish, to improve, to develop,

## **Критерии оценивания практических и контрольных работ**

## Критерии оценки:

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов %
5 (отлично)	86 -100
4 (хорошо)	76 - 85
3(удовлетворительно)	61 - 75
2(неудовлетворительно)	0- 60

### Раздел 1. Чтение

#### Максимальное количество баллов -4

Чтение		
2 балла	1 балл	0 баллов
Речь воспринимается легко: необоснованные паузы отсутствуют; фразовое ударение и интонационные контуры, произношение слов без нарушений нормы: допускается не более пяти фонетических ошибок.	Речь воспринимается достаточно легко, однако присутствуют необоснованные паузы; фразовое ударение и интонационные контуры, произношение слов без значительных нарушений нормы: допускается не более семи фонетических ошибок.	Речь воспринимается с трудом, присутствуют необоснованные паузы; фразовое ударение и интонационные контуры, произношение слов с грубыми нарушениями нормы: допущено более семи фонетических ошибок, или сделано четыре и более фонетических ошибки, искажающих смысл.
Ответы на вопросы		
2 балла	1 балл	0 баллов
Ответ по содержанию отвечает поставленному вопросу; имеет правильную грамматическую форму прямого вопроса; возможны фонетические и лексические погрешности не затрудняющие восприятие.	Ответ по содержанию отвечает поставленному вопросу; имеет правильную грамматическую форму прямого вопроса; возможны фонетические и лексические ошибки, не затрудняющие и не искажающие восприятие.	Ответ не написан или написан неверно; не имеет правильной грамматической формы и лексически не отвечает на вопросы /или фонетические и лексические ошибки препятствуют коммуникации.

### Критерии оценивания презентации:

Что оцениваем	Фокус оценки	Критерий	Ба
---------------	--------------	----------	----

			Л Л
<b>Текст работы</b>	<b>Содержание и соответствие теме</b> (соответствие заявленной теме, исследовательский характер работы, самостоятельность исследования)	Текст работы соответствует заявленной теме; тема раскрыта полностью с привлечением интересных фактов по теме, приведены результаты самостоятельно проведенного исследования	3
		Текст работы соответствует заявленной теме; но тема раскрыта не до конца (недостаточное количество интересных фактов, в основном уже известная информация, приведены результаты чужих исследований)	2
		Текст работы соответствует заявленной теме; тема раскрыта слабо (мало информации, нет интересных фактов, не представлены результаты исследований)	1
		Текст работы не соответствует заявленной теме (при 0 за этот критерий ставится 0 за всю работу)	0
<b>Оформление работы</b>	<b>Структура работы</b> (наличие всех структурных элементов работы: актуальность темы, постановка проблемы, объект, цель, задачи, методы исследования, результат, выводы, список литературы.	Текст работы выстроен логично, присутствуют все структурные элементы работы	3
		Текст работы в целом выстроен логично, но отсутствует вступление / заключение и / или список литературы	2
		Текст работы выстроен нелогично, отсутствует вступление и заключение, список литературы ИЛИ два любых других структурных элемента работы	1
<b>Презентация</b>	<b>Содержание презентации</b> (наличие ключевых структурных элементов, релевантность контента)	Соблюден требуемый объем презентации; используется разнообразный наглядный материал (фото, картинки, карты, таблицы), на слайдах отсутствует избыточная информация	3
		Соблюден требуемый объем презентации, но недостаточно используется наглядный материал или	2

		несколько слайдов содержат избыточную информацию	
		Требуемый объем презентации не соблюден или мало наглядного материала и практически все слайды перегружены информацией	1
<b>Презентация</b>	<b>Визуальное оформление</b> (представление наглядного материала)	Презентация красиво оформлена, хорошо подобран цвет фона и шрифта, размер используемого шрифта удобен для восприятия	2
		Презентация в целом хорошо оформлена, но имеются некоторые недостатки в подборе цвета фона и шрифта и / или размер шрифта на некоторых слайдах труден для восприятия	1
		Презентация скучно оформлена, плохо подобран цвет фона и шрифта и / или используемый на слайдах шрифт неудобен для восприятия	0
<b>Презентация</b>	<b>Лексикограмматическое оформление, орфография и пунктуация</b>	В презентации допущено не более двух грамматических / лексических и 3 орфографических / пунктуационных ошибок	3
		В презентации допущено не более четырех грамматических / лексических и 4 орфографических / пунктуационных ошибок	2
		В презентации допущены многочисленные грамматические / лексические и орфографические / пунктуационные ошибки	1
<b>Выступление</b>	<b>Представление работы</b> (уровень владения материалом и регламент)	Выступающий уложился в отведенное для представления работы время; текст работы рассказывался с опорой на печатный текст	3
		Выступающий уложился в отведенное для представления работы время, однако текст работы больше читался с листа, чем рассказывался	2

		Выступающий не уложился в отведенное для представления проектной работы время или текст работы полностью читался с листа	1
<b>Выступление</b>	<b>Лексикограмматическое оформление речи</b>	В речи использована разнообразная лексика, понятная аудитории, допущено не более 2-х языковых ошибок, не затрудняющих понимание	3
		В речи использована разнообразная лексика, в целом понятная аудитории, допущено не более 4-х негрубых языковых ошибок	2
		В речи использована разнообразная лексика, однако присутствует несколько слов, незнакомых для аудитории, которые затрудняют понимание сказанного, допущено не более 6-ти негрубых языковых ошибок или 2-3 грубых ошибок	1
		Допущены многочисленные языковые ошибки, которые затрудняют понимание сказанного	0
<b>Выступление</b>	<b>Фонетическое оформление речи</b>	Речь понятна: практически все звуки в потоке речи произносятся правильно: не допускаются фонематические ошибки, меняющие значение высказывания; соблюдается правильный интонационный рисунок и темп речи	2
		В целом, речь понятна, но присутствуют фонетические ошибки (не более 5) или фонематические (не более 2)	1
		Речь почти не воспринимается на слух из-за неправильного произношения многих звуков и многочисленных фонематических ошибок	0
<b>Ответы на вопросы</b>	<b>Свобода владения материалом</b>	Выступающий четко и грамотно ответил на все заданные аудиторией вопросы	3

		Выступающий в целом справился с ответами на вопросы аудитории	2
		Выступающему не удалось ответить на большинство вопросов аудитории	1

**Рабочая программа дисциплины**

**СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

**среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- организовывать и проводить мероприятия по защите работников и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

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

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их

реализации;

- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 44 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 44 часа, из них практическая работа - 32 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ. 03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	32
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачет с оценкой

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Общие понятия о системе «человек - среда обитания»	Содержание	1	1-2
	Опасность и безопасность. Критерии состояния техносферы. Человеческий фактор и опасности техносферы. Основные формы деятельности человека и его энергозатраты.		
	<b>Практические занятия</b>	2	1-2
<b>Тема 1.2.</b> Воздействие опасностей на человека и техносферу	Содержание	2	1-2
	Параметры микроклимата и жизнедеятельность человека. Вредные вещества. Акустические колебания и вибрации. Электромагнитные поля и излучения. Электрический ток. Сочетанное действие факторов и здоровье человека. Социальные факторы окружающей среды.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
<b>Раздел 2. Обеспечение безопасных и комфортных условий жизнедеятельности</b>			

<b>Тема 2.1.</b> Защита среды	Содержание	1	1-2
	Вентиляция и кондиционирование. Освещение. Защита атмосферного воздуха. Определение предельно допустимых выбросов загрязняющих веществ. Средства защиты атмосферы. Защита гидросферы. Средства защиты гидросферы. Питьевая вода и методы обеспечения ее качества. Защита земель. Обращение с отходами. Требования безопасности к пищевым продуктам.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
<b>Тема 2.2.</b> Защита от опасностей техносферы	Содержание	2	1-2
	Анализ опасностей. Средства снижения травмоопасности технических систем. Защита от механического травмирования. Средства электробезопасности. Защита от энергетических воздействий. Обобщенное защитное устройство. Методы и средства защиты от шума и вибрации. Методы и средства защиты от электромагнитных полей. Средства защиты от инфракрасного, ультрафиолетового, лазерного и ионизирующего излучений. Защита от пожаров и взрывов.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
<b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Основные понятия о чрезвычайных ситуациях	Содержание	2	1-2
	Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации военного, биолого-социального и террористического характера. Государственное регулирование в области защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.		
	<b>Практические занятия</b>	6	2
<b>Тема 3.2.</b> Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях	Содержание	2	1-2
	Безопасность населения в чрезвычайных ситуациях. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Ликвидация		

	последствий чрезвычайных ситуаций. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях.		
	<b>Практические занятия</b>	6	2
<b>Раздел 4. Основы военной службы</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Законодательство в области военной службы	Содержание	1	1-2
	Воинская обязанность. Военнослужащий - защитник своего Отечества.		
	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 3-5. Анализ и применение на практике знаний Конституции РФ, Федеральных законов «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».	6	2
<b>Тема 4.2.</b> Боевые традиции Вооруженных Сил России	Содержание	1	1-2
	Символы воинской чести. Воинские звания. Основные рода войск Вооруженных Сил России.		
	<b>Практические занятия</b>	6	2
<b>Всего:</b>		<b>44</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности».

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- типовое оборудование (столы, стулья, шкафы).
- аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц.
- видеотека мультимедийных учебных программ (мультимедийные обучающие программы и электронные учебники по основным разделам БЖ, видеофильмы по разделам курса БЖ, презентации по темам безопасности жизнедеятельности).
  - нормативно-правовые документы.
  - учебная литература.
  - раздаточный материал.
  - индивидуальные средства защиты (респираторы, противогазы, ватно-марлевые повязки).
  - комплекты медицинского имущества для оказания первой медицинской, доврачебной помощи (сумка СМС).
    - макет «Гоша».
    - носилки.
    - лазерный тир «Рубин».
    - макеты АК и ПМ.
    - перевязочные средства (бинты, лейкопластыри, вата медицинская компрессная, косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная).
      - грелка.
      - жгут кровоостанавливающий.
      - индивидуальный перевязочный пакет.
      - шприц-тюбик одноразового пользования.
      - учебно-наглядные пособия по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».
    - набор плакатов и электронные издания.

##### **Технические средства обучения:**

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе,

оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 634 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20029-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/557478>.

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/536668>

#### **Дополнительные источники:**

1. Медико-биологические основы безопасности : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 475 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16111-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/538791>

2. *Поспеев, К. Ю.* Огневая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие для среднего профессионального образования / К. Ю. Поспеев, Н. В. Астафьев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13677-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/543363>

3. *Каракеян, В. И.* Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17934-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/537046>

4. *Беляков, Г. И.* Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 641 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-17728-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/537858>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;	Промежуточная аттестация: практическое задание; оценка правильности выполнения самостоятельной внеаудиторной работы. Текущий контроль: письменный и устный опрос
<b>Знания:</b>	
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;	Промежуточная аттестация: практическое задание; оценка правильности выполнения самостоятельной внеаудиторной работы. Текущий контроль: письменный и устный опрос
требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;	
основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;	
порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;	
правила оказания первой помощи;	
основные средства планирования семьи	

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения .....	4
1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине.....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине	
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации	
<b>2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины</b>	
<b>3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....</b>	<b>116</b>

## **1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения**

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

### **1.2 Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности**

Комплексе ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

### **1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности.**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **1.3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности, учатся, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

Практическая работа № 1 «Оценка риска».

Практическая работа № 2 «Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе».

Практическая работа № 3 «Методы и способы утилизации и ликвидации отходов».

Практическая работа № 4 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты».

Практическая работа № 5 «Отработка правил безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности».

Практическая работа № 6 «Изучение техногенных опасностей и методы защиты от них».

Практическая работа № 7 «Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций».

Практическая работа № 8 «Эвакуация населения из общественного здания. Пожарная безопасность».

Практическая работа № 9 «Анализ проведения аварийно-спасательных работ при действии различных поражающих факторах»

Практическая работа № 10 «Современные принципы оказания неотложной медицинской помощи»

Практическая работа № 11 «Правовые основы военной службы»

Практическая работа № 12 «Первоначальная постановка граждан на в/у. Обязанности граждан по в/у. Организация медицинского освидетельствования граждан..».

Практическая работа № 13 «Военная служба - особый вид государственной службы»

Практическая работа № 14 «Воинская дисциплина. Ее суть и значение.» Практическая работа № 15 «Патриотизм. Современное значение» Практическая работа № 16 «Промежуточная аттестация» Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в ФОС.

### Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоение умения:</b>	
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; - оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; - оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.	Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам рздзи Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.
<b>Усвоенные знания:</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</li> <li>- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;</li> <li>- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;</li> <li>- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</li> </ul>	<p>Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам раздела. Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила оказания первой помощи;</li> <li>- основные средства планирования семьи</li> </ul>	

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Общие понятия о системе «человек - среда обитания»	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос, ПР №1	Зачет с оценкой
<b>Тема 1.2.</b> Воздействие опасностей на человека и техносферу	ОК 04, ОК 05, ОК 06	Тестирование, устный опрос, ПР № 2	Зачет с оценкой
<b>Раздел 2. Обеспечение безопасных и комфортных условий жизнедеятельности</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Защита среды	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 3	Зачет с оценкой
<b>Тема 2.2.</b> Защита от опасностей техносферы	ОК 04, ОК 05, ОК 06	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 4	Зачет с оценкой
<b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Основные понятия о чрезвычайных ситуациях	ОК 04, ОК 06	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 57	Зачет с оценкой
<b>Тема 3.2.</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 07	Тестирование,	Зачет с оценкой

Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях		устный опрос , выполнение ПР № 8 10	
<b>Раздел 4. Основы военной службы</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Законодательство в области военной службы	ОК 04, ОК 05, ОК 06	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 11-13	Зачет с оценкой
<b>Тема 4.2.</b> Боевые традиции Вооруженных Сил России	ОК 04, ОК 05, ОК 06	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 14-16	Зачет с оценкой

### 1.3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - зачет с оценкой, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

## 1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- правильность выполнения нормативов по практическим работам;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид Оценка	работы оценивается по пяти бальной шкале.	
	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## 2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности

### Тестирование по разделам дисциплины

#### Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

**1. Система организационных мероприятий и технических средств, предотвращающих или уменьшающих действие на работающих вредных производственных факторов - это:**

- 1) производственная санитария;
- 2) техника безопасности;
- 3) гражданская оборона.

**2. Негативное воздействие, которое приводит к травме или летальному исходу - это:**

- 1) авария;
- 2) катастрофа;
- 3) вредный фактор;
- 4) опасный фактор.

**3. Опасным производственным фактором на рабочем месте является:**

- 1) шум станков и оборудования;
- 2) электрический ток;
- 3) тепловое излучение электродвигателей;
- 4) ионизирующее излучение экрана дисплея.

**4. Вредным производственным фактором на рабочем месте является:**

- 1) электрический ток;
- 2) шум станков и оборудования;
- 3) давление выше атмосферного;
- 4) возможность падения с высоты работающего.

**5. К физическому негативному производственному фактору относится:**

- 1) вредное для организма человека вещество;
- 2) монотонность труда;
- 3) воздействие микроорганизмов;
- 4) кинетическая энергия движущихся машин.

**6. К химическому негативному производственному фактору относится:**

- 1) вредное для организма человека вещество;
- 2) ионизирующее излучение;
- 3) эмоциональная перегрузка;
- 4) воздействие микроорганизмов.

**7. К биологическому негативному производственному фактору относится:**

- 1) вредное для организма человека вещество;
- 2) монотонность труда;
- 3) ионизирующее излучение;
- 4) воздействие микроорганизмов.

**8. К психофизиологическому негативному производственному фактору относится:**

- 1) вредное для организма человека вещество;
- 2) электромагнитное поле;
- 3) эмоциональная перегрузка;
- 4) ионизирующее излучение.

**9. Критерием безопасности является:**

- 1) введение ограничений на концентрации веществ и потоков энергий в среде;
- 2) установление предельно допустимых выбросов и излучений источников загрязнения среды;
- 3) соблюдение нормативных требований по микроклимату и освещению.

**10. Приемлемый риск имеет вероятность реализации негативного воздействия:**

- 1)  $10^{-2}$ ;
- 2)  $10^{-4}$ ;
- 3)  $10^{-6}$ ;
- 4)  $10^{-10}$ .

**Правильные ответы**

	Номер вопроса									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ	1	4	2	2	4	1	4	3	1	3

**Раздел 2. Обеспечение безопасных и комфортных условий жизнедеятельности**

**1. На какие периоды делится год при нормировании микроклимата производственных помещений?**

- 1) теплый, холодный;
- 2) зима, весна, лето, осень;

3) жаркий, теплый, прохладный, холодный.

**2. К нормируемым показателям микроклимата производственных помещений относятся:**

- 1) температура, скорость движения воздуха, давление;
- 2) температура, скорость движения воздуха, относительная влажность;
- 3) температура, давление, относительная влажность;
- 4) скорость движения воздуха, относительная влажность, давление.

**3. Границей теплого и холодного периода при нормировании параметров микроклимата является температура наружного воздуха, равная**

- 1) - 10 °С;
- 2) 0 °С;
- 3) +10 °С;
- 4) +20 °С.

**4. С помощью какого прибора можно измерить скорость движения воздуха?**

- 1) психрометр;
- 2) анемометр;
- 3) термометр;
- 4) актинометр.

**5) К какой группе по характеру воздействия относятся вредные вещества, вызывающие отравление всего организма?**

- 1) общетоксические;
- 2) раздражающие;
- 3) sensibilizing;
- 4) канцерогенные;
- 5) мутагенные.

**6) К какой группе по характеру воздействия относятся вредные вещества, действующие как аллергены?**

- 1) общетоксические;
- 2) раздражающие;
- 3) sensibilizing;
- 4) канцерогенные;
- 5) мутагенные.

**7) К какой группе по характеру воздействия относятся вредные вещества, вызывающие развитие злокачественных опухолей?**

- 1) общетоксические;
- 2) раздражающие;
- 3) sensibilizing;
- 4) канцерогенные;
- 5) мутагенные.

**8. Укажите единицу измерения силы света:**

- 1) лм (люмен);

- 2) лк (люкс);
- 3) кд (кандела).

**9. Укажите единицу измерения освещенности:**

- 1) лм (люмен);
- 2) лк (люкс);
- 3) кд (кандела).

**10. Каким показателем оценивается уровень естественного освещения?**

- 1)  $E$ , освещенность;
- 2) к.е.о., коэффициент естественной освещенности;
- 3)  $\Phi$ , световой поток.

**11. Каким показателем оценивается уровень искусственного освещения?**

- 1)  $E$ , освещенность;
- 2) к.е.о., коэффициент естественной освещенности;
- 3)  $\Phi$ , световой поток.

**12. Децибел - это единица измерения:**

- 1) интенсивности звука;
- 2) звукового давления;
- 3) логарифмического уровня интенсивности звука.

**13. Характеристикой постоянного шума, позволяющей произвести его санитарно-гигиеническую оценку, является:**

- 1) уровень интенсивности звука;
- 2) максимальный уровень звука;
- 3) уровень звукового давления;
- 4) эквивалентный уровень звука.

**14. Характеристикой непостоянного шума, позволяющей произвести его санитарно-гигиеническую оценку, является:**

- 1) эквивалентный уровень звука;
- 2) предельный спектр;
- 3) звуковое давление;
- 4) уровень звукового давления.

**15. Время пребывания в электрическом поле промышленной частоты с напряженностью  $E = 5 - 20$  кВ/м**

- 1) не нормируется;
- 2) составляет 8 часов;
- 3) рассчитывается по формуле  $T = 50/E - 2$

**16. Источниками электромагнитных излучений радиочастот являются:**

- 1) высоковольтные линии электропередачи;
- 2) ядерные реакторы;
- 3) движущиеся части машин;

4) радиотехническое оборудование

**17. Источниками ионизирующих излучений являются:**

- 1) высоковольтные линии электропередач;
- 2) рентгеновские установки;
- 3) движущиеся части машин;
- 4) радиотехническое оборудование

**18. Как называется величина, используемая как мера риска возникновения отдаленных последствий облучения всего тела человека и отдельных его органов и тканей с учетом их радиочувствительности?**

- 1) эквивалентная доза;
- 2) эффективная доза;
- 3) поглощенная доза;
- 4) экспозиционная доза

**19. Как называется прибор для измерения дозы ионизирующего излучения?**

- 1) ваттметр;
- 2) фотометр;
- 3) термометр;
- 4) дозиметр.

**20. Укажите основной документ, который регламентирует уровни воздействия ионизирующих излучений:**

- 1) Нормы радиационной безопасности;
- 2) Концепция устойчивого развития;
- 3) Московский договор о запрещении испытаний ядерного оружия в атмосфере, космическом пространстве и под водой;
- 4) Уголовный кодекс РФ

### Правильные ответы

	Номер вопроса									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ	1	2	3	2	1	3	4	3	2	2

	Номер вопроса									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильный ответ	1	3	3	1	3	4	2	1	4	1

Раздел 3. Чрезвычайные ситуации

1. Что такое чрезвычайная ситуация?

- а) особо сложное социальное явление
- б) определенное состояние окружающей природной среды
- в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

2. Чем характеризуется каждая ЧС?

- а) Химической сущностью
- б) физической сущностью
- в) своими, только ей присущими причинами возникновения
- г) особенностями воздействия на человека и среду обитания

3. Как подразделяются ЧС по характеру источника?

- а) на природные и техногенные
- б) на экологические
- в) на биолого-социальные
- г) на военные

4. Что является основным источником ЧС природного характера?

- а) магнитные бури
- б) антропогенное воздействие
- в) стихийные бедствия
- г) биологические процессы

5. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?

- а) по количеству погибших
- б) по месту возникновения
- в) по причине возникновения
- г) по характеру основных поражающих факторов

6. Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?

- а) беда
- б) авария
- в) коллапс
- г) катастрофа

7. Что представляет собой транспортная авария?

- а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств
- б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде
- в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений
- г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей

8. Что принято понимать под эпидемией?

- а) одиночное распространение в пределах определенного региона заразных болезней среди животных
- б) медленное распространение в пределах определенного региона острозаразных болезней среди животных
- в) массовое распространение в пределах определенного региона острозаразных болезней среди людей
- г) быстрое распространение в пределах определенного региона острозаразных болезней среди людей

9. Что представляет собой военная ЧС?

- а) политическая обстановка на определенной территории
- б) обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате применения противником современных средств поражения, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы
- в) обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате применения противником современных средств поражения, которые нанесли или могут нанести ущерб здоровью людей и окружающей природной среде и вызвали нарушение нормальных условий жизнедеятельности населения.

10. Как подразделяются военные ЧС по масштабу распространения и тяжести последствий?

- а) на локальные и местные
- б) на местные и районные
- в) на территориальные и региональные
- г) на федеральные и глобальные

11. Каковы основные последствия ЧС?

- а) затопления и разрушения
- б) радиоактивное загрязнение, химическое и бактериальное заражение
- в) естественные пожары и радиоактивность
- г) массовые пожары, опасные для жизни, здоровья и благополучия значительных групп населения

12. Что такое очаг поражения

- а) территория, на которой произошла ЧС
- б) территория, на которую воздействуют факторы ЧС

- в) территория, на которую воздействуют вредные факторы ЧС, с расположенными на ней населением, животными, зданиями и сооружениями, инженерными сетями и коммуникациями
- г) территория, на которую воздействуют опасные факторы ЧС, с расположенными на ней населением, животными, зданиями и сооружениями, инженерными сетями и коммуникациями.

Ответ

1- в, 2-г, 3-а, 4-в, 5-г, 6-в, 7-г, 8-в, 9-в, 10-а, 11-а, 12-г.

#### **Раздел 4. Основы военной службы**

##### **1. Выделите из ниже перечисленных виды ВС РФ:**

1. Морская пехота
2. Инженерно-технические войска
3. ВВС
4. Сухопутные войска
5. РВСН

##### **2. Определите другие войска ВС РФ:**

1. МЧС России
2. ВВ МВД России
3. Войска ГО
4. Ж\Д войска
5. Войска федерального агентства правительственной связи

##### **3. Назовите рода ВС РФ:**

1. Зенитно-ракетные войска
2. ВДВ
3. Тыл ВС РФ
4. Армейская авиация
5. Специальные войска

##### **4. История военных реформ уходит в далекие времена. Определите, кто являлся инициатором перехода русского войска к армии централизованного государства:**

1. Петр I
2. В. И. Ленин
3. Князь Дмитрий Иванович (1359 - 1389)
4. Иван Грозный
5. А. В. Суворов

##### **5. Установите, какой год считается годом победы русских воинов над немецкими рыцарями на Чудском озере:**

1. 1150 г
2. 1652 г
3. 1453 г
4. 1242 г
5. 1346 г

##### **6. Какой орган государственной власти осуществляет руководство ВС РФ:**

1. Государственная дума
2. Парламент
3. Министерство обороны
4. Генеральный штаб

5. Президент

**7. Под чьим командованием русская эскадра одержала победу над турками у мыса Тендра в 1790 г:**

1. Петра 1
2. М. И. Кутузова
3. Ф. Апраксина
4. Ф. Ф. Ушакова
5. Л. Я. Неклюдов

87

**8. Кто из ниже перечисленных внес существенный вклад в осуществление военной реформы советской армии 1924 - 1925 г. г:**

1. И. В. Сталин
2. Л. Троцкий
3. Г. К. Жуков
4. К. К. Рокоссовский
5. М. В. Фрунзе

**9. Определите основные направления современной реформы ВС РФ:**

1. Финансирование научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок, постановка в войска новых видов вооружения
2. Обязательное участие Российских вооруженных сил в международных миротворческих операциях по поддержанию порядка
3. Полная отмена призыва на военную службу
4. Повышение социального статуса военнослужащих
5. Наращивания количества компактных частей и подразделений постоянной Боевой готовности

**10. Что можно отнести к органам управления ВС РФ:**

1. Командования
2. Штабы
3. Управления
4. Военные комиссариаты
5. Отделы и другие структуры

**11. Назовите виды фронтовой авиации:**

1. Бомбардировочная
2. Штурмовая
3. Дозорная
4. Истребительная
5. Разведывательная

**12. Воздушно-десантные войска - это:**

1. Род войск, предназначенный для боевых действий в тылу врага
2. Вид ВС, предназначенный, для боевых действий в тылу противника
3. Вид войск, обеспечивающий выполнение боевых задач на территории, Занятой противником, с применением специальной военной техники

**13. Какие из приведенных ниже войск не входят в состав ВС РФ:**

1. Пограничные войска, войска гражданской обороны, железнодорожные войска, войска охраны.
2. Инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты
3. Специальные, автомобильные, дорожные, трубопроводные, радиотехнические войска
4. Войска Российской Гвардии.

**14. Выделите основные задачи современных ВС РФ:**

1. Обеспечение ядерного сдерживания в интересах как ядерной, так и обычной крупномасштабной или региональной войны
2. Отражение агрессии в локальной войне
3. Поддержание конституционного строя
4. Осуществление союзнических обязательств
5. Защита от воздушно-космического нападения

**15. Морально-правовая норма взаимоотношений военнослужащих в воинском коллективе, влияющая на его сплоченность и боеспособность, - это:**

1. Войсковое товарищество
2. Воинский коллективизм
3. Воинский долг

**16. Особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а также указывающий на ее принадлежность к ВС РФ, - это:**

1. Боевое Знамя воинской части
2. Специальная грамота командования о присвоении воинской части гвардейского звания
3. Государственная награда воинской части за боевые заслуги

**17. Военная служба исполняется гражданами:**

1. В ВС РФ, пограничных войсках и войсках ГО
2. В ВС РФ, других войсках, органах и формированиях
3. Только в ВС РФ

**18. Граждане РФ проходят военную службу:**

1. По призыву и по контракту
2. Только в добровольном порядке
3. Только по призыву, по достижению определенного возраста

**19. Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и воинской чести:**

1. Дисциплинарную
2. Уголовную
3. Административную

**20. На военнослужащего, совершившего дисциплинарное правонарушение, могут налагаться только те дисциплинарные взыскания, которые определены:**

1. В Дисциплинарном уставе ВС РФ
2. В Уголовном кодексе РФ
3. В Гражданском кодексе РФ

**Ответы:**

Вопросы	Ответы
1	345
2	234
3	145
4	4

<b>5</b>	4
<b>6</b>	3
<b>7</b>	4
<b>8</b>	5
<b>9</b>	145
<b>10</b>	2
<b>11</b>	145
<b>12</b>	3

<b>13</b>	1
<b>14</b>	1245
<b>15</b>	1
<b>16</b>	1
<b>17</b>	2
<b>18</b>	3
<b>19</b>	1
<b>20</b>	1

**Критерии оценивания:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

**Тематика рефератов, докладов, сообщений, презентаций**

**Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности**

1. Характеристика системы «человек - среда обитания».
2. Номенклатура и таксономия опасностей.
3. Опасность и риск: определение понятий и характеристика показателей.
4. Концепция приемлемого риска.
5. Расчет приемлемого риска
6. Основные системы обеспечения безопасности.
7. Микроклимат производственных помещений: показатели, нормирование, мероприятия по снижению неблагоприятного воздействия.
8. Вредные вещества.
9. Акустические колебания и вибрации.
10. Электромагнитные поля и излучения.
11. Электрический ток.
12. Сочетанное действие факторов и здоровье человека.
13. Социальные факторы окружающей среды.
14. Вредные производственные факторы физической природы.

15. Классификация вредных химических веществ по характеру воздействия на человека.
16. Общая характеристика вредных факторов трудового процесса.
17. Применяемые системы вентиляции воздуха и отопления.
18. Производственное освещение: виды, показатели, принципы нормирования.
19. Конструктивное исполнение естественного освещения.
20. Виды искусственного освещения по функциональному назначению.
21. Источники света и основные требования к производственному освещению.
22. Виброакустические факторы и их действие на организм работников.
23. Гигиенические характеристики шума и вибрации.

## **Раздел 2. Обеспечение безопасных и комфортных условий жизнедеятельности**

24. Принципы классификации условий труда.
25. Виды несчастных случаев, подлежащих расследованию и учету.
26. Обязанности работодателя при несчастном случае на производстве.
27. Порядок расследования, оформления и учета несчастных случаев на производстве.
28. Методы анализа и статистические показатели производственного травматизма.
29. Аттестация рабочих мест по условиям труда: цели, порядок проведения и использования результатов.
30. Организация обучения и проверки знаний требований охраны труда.
31. Виды и содержание инструктажей.
32. Современные глобальные экологические проблемы.
33. Источники загрязнения атмосферы.
34. Источники загрязнения водной среды.
35. Источники загрязнения почвы.
36. Направления и механизмы решения экологических проблем.
37. Методы, средства и способы снижения шума и вибрации.
38. Особенности влияния на человека сотовой связи.
39. Факторы, действующие на пользователя ПЭВМ.
40. Основные гигиенические требования к ПЭВМ и организации работ.
41. Классификация опасных производственных факторов.
42. Виды поражения от действия электрического тока.
43. Факторы, определяющие степень опасности и исход воздействия электрического тока.
44. Способы защиты от действия электрического тока.

## **Раздел 3. Чрезвычайные ситуации**

45. ЧС биологического характера.
46. Особенности возбудителей опасных инфекций.
47. Характеристика инфекционных заболеваний.
48. Принципы обеспечения комплексной защиты в чрезвычайных ситуациях.
49. Основные мероприятия по защите населения в ЧС.
50. Мониторинг и прогнозирование ЧС
51. Классификация средств защиты.
52. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.
53. Средства индивидуальной защиты кожи.
54. Медицинские средства индивидуальной защиты. (аптечка индивидуальная)
55. Оповещение в ЧС
56. Проведение эвакуационных мероприятий.
57. Ликвидация последствий ЧС.
58. Организация управления и предупреждения ЧС.
59. Оказание доврачебной помощи пострадавшим: установление признаков жизни при

- поражениях.
60. Первая помощь при
  61. Первая помощь при
  62. Первая помощь при
  63. Первая помощь при ранениях кровотечениях переломах отравлениях.

#### **Раздел 4. Основы военной службы**

64. Уставы военной службы
65. Правовые основы военной службы
66. Виды и рода войск современной России
67. Военская обязанность. Военнослужащий - защитник своего Отечества.
68. Символы воинской чести.
69. Устройство противогаза ГП, основные части и его применение
70. Тактико-технические характеристики ПМ

#### **Критерии оценивания теоретических знаний**

При оценивании теоретических знаний по СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;

#### **Требования к оформлению доклада**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

#### **Критерии оценки доклада:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

<b>Оформление слайдов</b>	<b>Параметры</b>
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
<b>Представление информации</b>	<b>Параметры</b>
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка - не менее 24. Для информации не менее - 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.

Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами - с текстом - с диаграммами

#### Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

#### Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал - 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

#### Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2	при защите реферата обнаружено не

(«неудовлетворительно») понимание основного содержания учебного материала

#### Практические работы.

##### Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

## Тема 1.1. Общие понятия о системе «человек - среда обитания»

### Практическая работа № 1

#### Тема: Оценка риска

**Цель работы:** Изучить теоретическое обоснование риска. Научиться определять риск индивидуальный и групповой (социальный) в конкретных ситуациях.

Материалы для выполнения работы:

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование
4. Калькулятор

#### Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

#### Общие теоретические сведения:

**Опасность** - одно из центральных понятий безопасности жизнедеятельности (БЖД).

Опасность хранят все системы, имеющие энергию, химически или биологически активные компоненты, а также характеристики (параметры), несоответствующие условиям жизнедеятельности человека. Можно сказать, что **опасность** - это риск неблагоприятного воздействия.

Практика свидетельствует, что абсолютная безопасность недостижима. Стремление к абсолютной безопасности часто вступает в антагонистические противоречия с законами техносферы.

В сентябре 1990 г. в г. Кельне состоялся первый Всемирный конгресс по безопасности жизнедеятельности человека как научной дисциплине. Девиз конгресса: «Жизнь в безопасности». Участники конгресса постоянно оперировали понятием «риск».

Возможны следующие определения риска:

1. Это количественная оценка опасности, вероятность реализации опасности;
2. При наличии статистических данных, это частота реализации опасностей.

Различают опасности реальные и потенциальные. В качестве аксиомы принимаются, что любая деятельность человека потенциально опасна. Реализация потенциальной опасности происходит через причины и приводит к нежелательным последствиям.

Сейчас перед специалистами ставится задача - не исключение до нуля безопасности (что в принципе невозможно). А достижение заранее заданной величины риска реализации опасности. При этом сопоставлять затраты и получаемую от снижения риска выгоду. Во многих западных странах для более объективной оценки риска и получаемых при этом затрат и выгод, вводят финансовую меру человеческой жизни. Заметим, что такой подход имеет противников, их довод - человеческая жизнь свята, бесценна и какие-то финансовые оценки недопустимы. Тем не менее, по зарубежным исследованиям, человеческая жизнь оценивается, что позволяет более объективно рассчитывать

ставки страховых тарифов при страховании и обосновывать суммы выплат.

Поскольку абсолютная безопасность (нулевой риск) невозможна, современный мир пришел к концепции приемлемого (допустимого) риска. Суть концепции заключается в стремлении к такой безопасности, которую принимает общество в данное время. При этом учитывается уровень технического развития, экономические, социальные, политические и др. возможности.

Приемлемый риск - это компромисс между уровнем безопасности и возможностями ее достижения. Это можно рассмотреть в следующей ситуации. После крупной аварии на Чернобыльской АЭС, правительство СССР решило повысить надежность всех ядерных реакторов. Средства были взяты из госбюджета и, следовательно, уменьшилось финансирование социальных программ здравоохранения, образования и культуры, что в свою очередь привело к увеличению социально-экономического риска. Поэтому следует всесторонне оценивать ситуацию и находить компромисс - между затратами и величиной риска.

Переход к «рisku» дает дополнительные возможности повышения безопасности техносферы. К техническим, организационным, административным добавляются и экономические методы управления риском (страхование, денежные компенсации ущерба, платежи за риск и др.). Есть здравый смысл в том, чтобы законодательно ввести квоты за риск. При этом возникает проблема расчета риска: статистический, вероятностный, моделирование, экспертных оценок, социологических опросов и др. Все эти методы дают приблизительную оценку, поэтому целесообразно создавать базы и банки данных по рискам в условиях предприятий, регионов и т.д.

## **ЗАДАНИЕ:**

### **Задание № 1 Решить задачи**

**Задача 1.** В таблице 1 приведен ряд профессий по степени индивидуального риска фатального исхода в год. Используя данные табл.1 методом экспертных оценок охарактеризуйте вашу настоящую деятельность и условия вашей будущей работы.

Таблица 1. Классификация профессиональной безопасности

Категория	Условия профессиональной деятельности	Риск смерти (на человека в год)	Профессия
1	Безопасные	$1 \cdot 10^{-4}$	Текстильщики, обувщики, работники лесной промышленности, бумажного производства, программисты, специалисты в области ИТ, безопасность в области ИТ и др.
2	Относительно безопасные	$1 \cdot 10^{-4}$ до $1 \cdot 10^{-3}$	Шахтеры, металлурги, судостроители, юристы в области гражданского права и др. Рыбопромысловики, верхолазы, трактористы, патрульно-постовая служба, ДПС, и др.
3	Опасные	$1 \cdot 10^{-3}$ до $1 \cdot 10^{-2}$	Летчики-испытатели, летчики реактивных самолетов, следователи, дознаватели и др.
4	Особо опасные	больше $1 \cdot 10^{-2}$	

После обсуждения письменно сформулируйте свою оценку.

Для решения следующих задач используйте формулу определения индивидуального риска

$$P = n/N, (1)$$

где P - индивидуальный риск (травмы, гибели, болезни и пр.);

n - количество реализации опасности с нежелательными последствиями за определенный период времени (день, год и т.д.);

N - общее число участников (людей, приборов и пр.), на которых распространяется опасность.

**Пример** решения задачи по формуле (1).

**Условие.** Ежегодно неестественной смертью гибнет 250 тыс. человек. Определить индивидуальный риск гибели жителя страны при населении в 150 млн. человек.

*Решение.*

$$P_{ж} = 2,5 \cdot 10^5 / 1,5 \cdot 10^8 = 1,7 \cdot 10^{-3}$$

Или будет 0,0017. Иначе можно сказать, что ежегодно примерно 17 человек 10000 погибает

неестественной смертью. Если пофантазировать и предположить, что срок биологической жизни человека равен 1000 лет, то по нашим данным оказывается, что уже через 588 лет (1:0,0017) вероятность гибели человека неестественной смертью близка к 1 (или 100%).

**Примечание.** Здесь и в задачах №2,3 данные приближены к России.

**Задача 2.** Опасность гибели человека на производстве реализуется в год 7 тыс. раз. Определить индивидуальный риск погибших на производстве при условии, что всего работающих 60 млн. человек. Сравните полученный результат с вашей экспертной оценкой из задачи 1.

**Задача 3.** Определить риск погибших в дорожно-транспортном происшествии (ДТП), если известно, что ежегодно гибнет в ДТП 40 тыс. человек при населении 150 млн. человек.

**Задача 4.** Используя данные индивидуального риска фатального исхода в год для населения США (данных по России нет), определите свой индивидуальный риск фатального исхода на конкретный год. При этом можно субъективно менять коэффициенты и набор опасностей.

Индивидуальный риск гибели в год

Причина	Риск	Причина	Риск
Автомобильный транспорт	$3 \cdot 10^{-4}$	Воздушный транспорт	$9 \cdot 10^{-6}$
Падения		Падающие предметы	$6 \cdot 10^{-6}$
Пожар и ожог	$9 \cdot 10^{-5}$	Электрический ток	$6 \cdot 10^{-6}$
Утопление	$4 \cdot 10^{-5}$	Железная дорога	$4 \cdot 10^{-6}$
Отравление	$3 \cdot 10^{-5}$	Молния	$5 \cdot 10^{-7}$
Огнестрельное оружие	$2 \cdot 10^{-5}$	Все прочие	$4 \cdot 10^{-5}$
Станочное оборудование	$1 \cdot 10^{-5}$	Ядерная энергетика (пренебрегаемо мал. риск)	$2 \cdot 10^{-10}$
Водный транспорт	$1 \cdot 10^{-5}$		
	$9 \cdot 10^{-6}$		

Риск общий для американца:  $R_{\text{общ.}} = 6 \cdot 10^{-4}$

*Выводы по работе:* Сравнить полученный результат с результатом примера решения.

Задачи на риск гибели неестественной смертью в России и с риском гибели в год для американца ( $R_{\text{общ.}}$ ).

**Порядок выполнения работы:**

- 1) Работа выполняется в индивидуальном порядке.
- 2) Напишите название и цель занятия.
- 3) Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1, сформулируйте выводы по работе.
- 4) Письменно ответить на контрольные вопросы.

**Контрольные вопросы:**

1. Основные понятия ( безопасность, деятельность, здоровье, идентификация опасности, риск,

система.).

2. Номенклатура и таксономия опасностей.
3. Опасность и риск: определение понятий и характеристика показателей.
4. Опасность определение ( потенциальная, реальная , реализованная)
5. Основная задача БЖД
6. Концепция приемлемого риска.
7. Расчет приемлемого риска

## **Тема 1.2. Воздействие опасностей на человека и техносферу**

### **Практическая работа № 2**

Тема: Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе.

Цель работы: Оценить соответствие концентрации вредных веществ, находящихся в воздухе рабочей зоны нормативным показателям.

Материалы для выполнения работы:

5. Теоретический материал
6. Интернет ресурсы
7. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

### **Общие теоретические сведения:**

#### **Общие сведения**

Для обеспечения жизнедеятельности человека необходима воздушная среда определенного качественного и количественного состава. Нормальный газовый состав воздуха следующий (об. %): азот - 78,02; кислород - 20,95; углекислый газ - 0,03; аргон, неон, криптон, ксенон, радон, озон, водород - суммарно до 0,94. В реальном воздухе, кроме того, содержатся различные примеси (пыль, газы, пары), оказывающие вредное воздействие на организм человека.

### **Нормирование**

Основной физической характеристикой примесей в атмосферном воздухе и воздухе

производственных помещений является концентрация массы (мг) вещества в единице объема (м<sup>3</sup>) воздуха при нормальных метеорологических условиях.

От вида, концентрации примесей и длительности воздействия зависит их влияние на природные объекты.

Нормирование содержания вредных веществ (пыль, газы, пары и т.д.) в воздухе проводят по предельно допустимым концентрациям (ПДК).

ПДК - максимальная концентрация вредных веществ в воздухе, отнесенная к определенному времени осреднения, которая при периодическом воздействии или на протяжении всей жизни человека не оказывает ни на него, ни на окружающую среду в целом вредного воздействия (включая отдаленные последствия).

*Содержание вредных веществ в атмосферном воздухе населенных мест нормируют по списку Минздрава № 3086 - 84, а Для воздуха рабочей зоны производственных помещений - по ГОСТ 12.1.005-88 ССБТ.* Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны.

Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населенных пунктов нормируют по максимально разовой и среднесуточной концентрации примесей.

ПДК<sub>max</sub> - основная характеристика опасности вредного вещества, которая установлена для предупреждения возникновения рефлекторных реакций человека (ощущение запаха, световая чувствительность и др.) при кратковременном воздействии (не более 30 мин.)

ПДК<sub>сс</sub> - установлена для предупреждения общетоксического, канцерогенного, мутагенного и другого влияния вредного вещества при воздействии более 30 мин.

ПДК вредных веществ в воздухе рабочей зоны - это такая концентрация, которая при ежедневном воздействии (но не более 41 часа в неделю) в течение всего рабочего стажа не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья человека, обнаруживаемых современными методами исследований, в период работы или в отдаленные сроки жизни настоящего и последующих поколений.

## **ЗАДАНИЕ:**

### **Задание на практическую работу**

#### **«Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе»:**

Оценить соответствие концентрации вредных веществ, находящихся в воздухе рабочей зоны нормативным показателям.

### **Порядок выполнения задания**

1. Ознакомиться с методикой.
2. Переписать форму табл.1.1 на чистый лист бумаги.

### **Образец заполнения**

*Таблица 1.1*

#### **Исходные данные и нормируемые значения содержания вредных веществ**

Концентрация  
вредного

Соответствие  
нормам

		Фактическая	В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов				В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов при времени воздействия	
				Максимально разовая <30 мин	Среднесуточная >30 мин				< 30 мин	>30 мин
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
01	Оксид углерода	5	20	5	3	4	0	<ПДК	=ПДК	>ПДК

3. Заполнить графы I.. 3 (табл. 1.1) согласно варианту задания.

4. Используя нормативно-техническую документацию (табл. 1.2), заполнить графы 4.8 табл.

1.1.

Таблица 1.2

Предельно допустимые концентрации вредных веществ в воздухе, мг/ м<sup>3</sup>

Вещество	В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов		Класс опасности	Особенности воздействия
		Максимально разовая; воздействие < 30 мин	Среднесуточная; воздействие > 30 мин		
Азота диоксид	2	0,085	0,04	2	О
Азота оксиды	5	0,6	0,06	3	О
Азотная кислота	2	0,4	0,15	2	-
Акролеин	0,2	0,03	0,03	3	-
Алюминия оксид	6	0,2	0,04	4	Ф
Аммиак	20	0,2	0,04	4	-
Ацетон	20	0,2	0,04	4	-
Аэрозоль ванадия пентооксида	0,1	-	0,002	1	-
Бензол	5	1,5	0,1	2	К
Винилацетат	10	0,15	0,15	3	-
Вольфрам	6	-	0,1	3	Ф
Вольфрамовый ангидрид	6	-	0,15	3	Ф
Гексан	300	60	-	4	-
Дихлорэтан	10	3	1	2	-
Кремния диоксид	1	0,15	0,06	3	Ф
Ксилол	50	0,2	0,2	3	Ф
Метанол	5	1	0,5	3	-
Озон	0,1	0,16	0,03	1	О
Полипропилен	10	3	3	3	-
Ртуть	0,01/ 0,005	-	0,0003	1	-
Серная кислота	1	0,3	0,1	2	-
Сернистый ангидрид	10	0,5	0,05	3	-

Сода кальцинированная	2	-	-	3	-
Соляная кислота	5	-	-	2	-
Толуол	50	0,6	0,6	3	-
Углерода оксид	20	5	3	4	Ф
Фенол	0,3	0,01	0,003	2	-
Формальдегид	0,5	0,035	0,003	2	О, А
Хлор	1	0,1	0,03	2	О
Хрома оксид	1	-	-	3	А
Хрома триоксид	0,01	0,0015	0,0015	1	К, А
Цементная пыль	6	-	-	4	Ф
Этилендиамин	2	0,001	0,001	3	-
Этанол	1000	5	5	4	-

Примечание: О - вещества с остронаправленным действием, за содержанием которых в воздухе требуется автоматический контроль; А - вещества, способные вызвать аллергические заболевания в производственных условиях; К - канцерогены, Ф - аэрозоли преимущественно фиброгенного действия.

5. Сопоставить заданные по варианту (табл. 1.3) концентрации вещества с предельно допустимыми (табл. 1.2) и сделать вывод о соответствии нормам содержания каждого из веществ в графах 9.. 11 (табл. 1.1), т.е. < ПДК, > ПДК, = ПДК, обозначая соответствие нормам знаком «+», а несоответствие знаком «-».

6. Подписать отчет и сдать преподавателю.

*Примечание.* В настоящем задании рассматривается только независимое действие представленных в варианте вредных веществ.

**Варианты заданий  
к практической работе по теме  
«Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе»**

*Таблица 1.3*

Вариант	Вещество	Фактическая концентрация	Вариант	Вещество	Фактическая концентрация	Вариант	Вещество	Фактическая концентрация
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>01</b>	Фенол	0,001	<b>02</b>	Аммиак	0,01	<b>03</b>	Акролеин	0,01
	Азота оксиды	0,1		Ацетон	150		Дихлорэтан	4
	Углерода оксид	10		Бензол	0,05		Хлор	0,02
	Вольфрам	5		Озон	0,001		Углерода оксид	10
	Полипропилен	5		Дихлорэтан	5		Сернистый ангидрид	0,03
	Ацетон	0,5		Фенол	0,5		Хрома оксид	0,1
<b>04</b>	Озон	0,01	<b>05</b>	Этанол	150	<b>06</b>	Азота диоксид	0,04
	Метилловый спирт	0,2		Сернистый ангидрид	0,5		Сернистый ангидрид	0,5
	Ксилол	0,5		Озон	0,01		Хрома оксид	0,2
	Азота диоксид	0,5		Серная кислота	0,05		Аммиак	0,5
	Формальдегид	0,01		Соляная кислота	5		Ртуть	0,001
	Толуол	0,05		Углерода оксид	15		Акролеин	0,01

07	Акролеин	0,01	08	Ацетон	0,3	09	Метанол	0,3
	Дихлорэтан	5		Фенол	0,005		Этанол	100
	Озон	0,01		Формальдегид	0,02		Цементная пыль	200
	Углерода оксид	15		Полипропилен	8		Углерода оксид	15
	Формальдегид	0,02		Толуол	0,07		Ртуть	0,001
	Вольфрам	4		Винилацетат	0,15		Ксилол	0,5
10	Аммиак	0,5	11	Азота диоксид	5	12	Хлор	0,02
	Азота диоксид	1		Озон	0,001		Хрома триоксид	0,1
	Вольфрамовый ангидрид	5		Сода кальцинированная	1		Аэрозоль ванадия пентаоксида	0,1
	Хрома оксид	0,2		Дихлорэтан	5		Углерода оксид	10
	Озон	0,001		Углерода оксид	10		Азота диоксид	1
	Дихлорэтан	5		Ртуть	0,001		Озон	0,1

Продолжение таблицы 1.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Азота диоксид	0,5	14	Акролеин	0,01	15	Углерода оксид	10
	Ацетон	0,2		Дихлорэтан	5		Этилендиамин	0,1
	Бензол	0,05		Хлор	0,01		Аммиак	0,1
	Фенол	0,01		Хрома триоксид	0,1		Азота диоксид	5
	Углерода оксид	10		Ксилол	0,3		Ацетон	100
	Винилацетат	0,1		Ацетон	150		Бензол	0,05
16	Серная кислота	0,5	17	Аммиак	0,001	18	Ацетон	0,2
	Вольфрам	5		Азота оксиды	0,1		Углерода оксид	15
	Кремния диоксид	0,2		Вольфрам	4		Кремния	0,2
	Фенол	0,01		Алюминия	5		Фенол	0,003
	Ацетон	0,2		Углерода оксид	5		Формальдегид	0,02
	Озон	0,001		Фенол	0,01		Толуол	0,5
19	Азота оксиды	0,1	20	Углерода оксид	10	21	Азотная кислота	0,5
	Алюминия оксид	5		Азота диоксид	1,0		Толуол	0,6
	Фенол	0,01		Формальдегид	0,02		Винилацетат	0,15
	Бензол	0,05		Акролеин	0,01		Углерода оксид	10
	Формальдегид	0,01		Дихлорэтан	5		Алюминия	5
	Винилацетат	0,1		Озон	0,02		Гексан	0,01
22	Сернистый ангидрид	0,5	23	Алюминия оксид	5	24	Аммиак	0,05
	Серная кислота	0,05		Азота оксиды	0,1		Азота оксид	0,1
	Вольфрамовый ангидрид	5		Формальдегид	0,02		Алюминия оксид	5
	Хрома оксид	0,2		Винилацетат	0,1		Углерода оксид	15
	Азота диоксид	0,05		Бензол	0,05		Фенол	0,005
	Аммиак	0,5		Фенол	0,005		Вольфрам	4
25	Азотная кислота	0,5	26	Азотная кислота	0,5	27	Акролеин	0,01
	Серная кислота	0,5		Аммиак	0,5		Дихлорэтан	5
	Ацетон	100		Ацетон	100		Озон	0,01
	Кремния диоксид	0,2		Кремния диоксид	0,2		Углерода оксид	20

	Фенол	0,001		Фенол	0,005		Вольфрам	5
	Озон	0,001		Озон	0,02		Формальдегид	0,02
28	Аммиак	0,02	29	Озон	0,05	30	Аммиак	0,4
	Азота диоксид	5		Азота диоксид	1		Азота диоксид	0,5
	Хрома оксид	0,2		Углерода оксид	15		Хрома оксид	0,18
	Ксилол	0,5		Хлор	0,2		Соляная кислота	4
	Ртуть	0,0005		Хрома триоксид	0,09		Серная кислота	0,04
	Гексан	0,01		Аэрозоль ванадия пентаоксида	0,05		Сернистый ангидрид	0,4

Таблица 1.4 Пример заполнения таблицы при оценке воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе.

Вариант	Вещество	Концентрация вредного вещества, мг/м <sup>3</sup>				Класс опасности	Особенности воздействия	Соответствие нормам каждого из веществ в отдельности		
		Фактическая	В воздухе рабочей зоны	Максимально разовая < 30 мин	Среднесуточная >30 мин			В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов при времени воздействия	
									<30 мин	>30 мин
	Азота диоксид	0,5	2	0,085	0,04	2	О	<ПДК +	>ПДК	>ПДК
	Ацетон	0,2	200	0,35	0,35	4	-	<ПДК +	<ПДК +	<ПДК +
	Бензол	0,05	5	1,5	0,1	2	К	<ПДК +	<ПДК +	<ПДК +
	Фенол	0,01	0,3	0,01	0,003	2	-	<ПДК +	=ПДК +	>ПДК
	Углерода оксид	10	20	5	3	4	Ф	<ПДК +	>ПДК	>ПДК
	Винилацетат	0,1	10	0,15	0,15	3	-	<ПДК +	<ПДК +	<ПДК +

Вывод: ПДК вредных веществ в воздухе рабочей зоны находится в норме. В воздухе населенных пунктов при времени воздействия менее или 30 минут ПДК диоксида азота, оксида углерода превышает норму, при воздействии свыше 30 минут, также ПДК диоксида азота, оксида углерода и фенола. Следовательно, производство является вредным для людей, проживающих рядом. Необходимо принять соответствующие меры.

#### Порядок выполнения работы:

1. Выбор варианта соответствует номеру списка по журналу . ( от 1 до 30)
2. Внимательно просмотрите таблицу 1.4, что выделено зеленым цветом относится к определенному варианту Вашего задания.
3. Выделенное красным цветом -это данные нормы из таблицы 1.2
4. Выделенное голубым- это то, о чем нужно сделать вывод , сравнивая норму и заданное (ваш вариант)

5. Обязательно сделать вывод в конце таблицы.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое мониторинг ЧС?
2. Что такое прогнозирование ЧС?
3. Опишите средства коллективной защиты
4. Опишите средства индивидуальной защиты органов дыхания.
5. Опишите средства индивидуальной защиты кожи.

Раздел 2. Обеспечение безопасных и комфортных условий жизнедеятельности

Тема 2.1. Защита среды

Практическая работа № 3

**Тема:** Методы и способы утилизации и ликвидации отходов.

**Цель работы:** Изучить методы и способы утилизации и ликвидации отходов.

**Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование
4. Видеофильм

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

**Общие теоретические сведения:**

*Промышленные отходы*

**Отходы.** По мере развития современного производства с его масштабностью и темпами роста все большую актуальность приобретает проблема отходов. Отходы относятся к материальным объектам, которые могут обладать высокой потенциальной опасностью для окружающей среды и здоровья человека. Изучая тему "отходы", студенты должны узнать о существовании таких понятий, как: *отходы производства и потребления, твердые бытовые отходы, токсичные и опасные отходы.*

*Отходы производства* - это остатки сырья, материалов, полуфабрикатов химических соединений, образовавшиеся при производстве продукции или выполнении работ (услуг) и утратившие полностью или частично исходные потребительские свойства.

*Отходы потребления* — изделия и материалы, утратившие свои потребительские свойства в результате морального или физического износа. Практически все отходы являются вторичными материальными ресурсами, которые в настоящее время могут повторно использоваться в производстве.

*Твердые бытовые отходы (ТБО)* — совокупность твердых веществ (пластмасса, бумага, стекло, кожа и др.) и пищевых отходов, образующихся в бытовых условиях. Жидкие бытовые отходы представлены в основном сточными водами хозяйственно-бытового назначения, газообразные — выбросами различных газов.

При изучении данного раздела следует уделить внимание проблеме накопления и утилизации

отходов. В настоящее время в мире существует семь наиболее распространенных способов обработки твердых бытовых отходов (ТБО):

1. *Открытые свалки* — неконтролируемый сброс отходов без уплотнения, изоляции, чаще всего "диким" способом; это наиболее низкий и неприемлемый способ хранения ТБО.

2. *Закрытые свалки* — в настоящее время самый распространенный, организованный метод обезвреживания, позволяющий обрабатывать большие объемы ТБО при относительно малом воздействии на окружающую природную среду (исключает попадание фильтрата в подземные горизонты, горение, пожары).

3. *Полигоны ТБО* — более современный способ обработки отходов, совмещающий достоинства предыдущего; но при этом способе обработки утилизируется "биогаз" — метан (55-60%), образующийся в теле полигона вследствие анаэробной биодеструкции органических веществ. К сожалению, такой способ пока не применяется.

Все три перечисленных метода обработки ТБО рассчитаны на длительное (более 100 лет) отторжение площадей. Поэтому их нельзя назвать перспективными: отходы не включаются в малые и большие круговороты вещества и энергии и, следовательно, ведут к дополнительной антропогенной нагрузке на окружающую природную среду, снижению ее экологической устойчивости.

4. *Компостирование* — биохимический процесс обезвреживания ТБО. Эту технологию используют на мусороперерабатывающих заводах, поэтому для осуществления этого процесса не требуется дополнительных площадей. В результате компостирования получают биотопливо и компост, который применяется в сельском хозяйстве и качестве удобрения.

5. *Прессование* — принудительное разделение ТБО на твердые и жидкие компоненты с последующей их переработкой под давлением 80 МПа. Получаемый при этом твердый материал имеет плотность 1000 кг/м<sup>3</sup> и используется для строительства дорог, жидкая фаза подвергается компостированию.

6. *Пиролиз* — нагрев ТБО до 600—800 °С в условиях дефицита кислорода, что приводит к термическому разложению и обезвреживанию органической части и получению горючих газов, угля. К сожалению, отечественного практического опыта прессования и пиролиза ТБО нет.

7. *Сжигание* — неприемлемый в настоящее время способ. Используется на мусоросжигательных заводах. Сжигание ТБО, имеющих в зависимости от морфологического состава и влажности теплотворную способность 800—2000 ккал/кг, целесообразно в случае комплексного использования образующегося тепла для выработки тепловой или электрической энергии, для защиты атмосферы от газов и твердых выбросов, для утилизации образующегося шлака (до 20 %), содержащего потенциальные источники загрязнения (тяжелые металлы).

Токсичные отходы направляются на *переработку, обезвреживание, складирование* и др. Отходы, не подлежащие использованию и переработке, идут на *захоронение*. Под полигонами для захоронения отходов в России занята площадь около 15 тысяч га. Недостаточное количество полигоном приводит к росту несанкционированных свалок, на которых отходы разлагаются, часто происходит их возгорание и образующийся при этом специфический запах распространяется на большие расстояния.

Закон Российской Федерации "Об отходах производства и потребления" (1998) определяет правовые основы образования отходов и в целях предотвращения их вредного воздействия на здоровье человека и окружающую среду и 'экономии природных ресурсов за счет максимально возможного вторичного вовлечения отходов в хозяйственный оборот.

## **ЗАДАНИЕ:**

**Задание 1. Заполните таблицу « Утилизация бытовых и промышленных отходов»**

Название	Описание	Примеры
Складирование		
Сжигание		
Компостирование твердых отходов		
Переработка и обезвреживание отходов при помощи плазмы		
Захоронение токсичных отходов		

Задание 2. Заполните таблицу « Опасные вещества и способы их утилизации»

Класс опасности бытовых отходов	Название	Способ утилизации	Пример
класс А			
класс Б			
класс В			
класс Г			
класс Д			

*Вывод: Какой наиболее распространенный способ утилизации бытовых отходов в Вашем регионе?*

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1-2.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Определение понятия отходов.
2. Виды отходов.
3. Классы отходов.
4. Утилизация твердых отходов. Компостирование и сжигание.
5. Утилизация твердых отходов. Переработка и обезвреживание отходов при помощи плазмы, складирование, захоронение

## Тема 2.2. Защита от опасностей техносферы

### Практическая работа № 4

**Тема:** Изучение и использование средств индивидуальной защиты

**Цель:** Ознакомление обучающихся с устройством и назначением средств защиты органов дыхания.

**Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание

**Общие теоретические сведения:**

1. Состав и назначение средств индивидуальной защиты (СИЗ).

СИЗ предназначены для защиты людей от попадания внутрь организма - на кожные покровы и одежду радиоактивных и отравляющих веществ и бактериальных средств.

**СИЗ подразделяется на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи.**

**К средствам защиты органов Дыхания относятся:**

- 
- противогазы (фильтрующие, и изолирующие);
  - респираторы;
  - противопыльные тканевые маски ПТМ-1
  - важно-марлевые повязки.

**К средствам защиты кожи относятся:**

- защитные комплекты
- комбинезоны и костюмы изготовленные из специальной прорезиненной ткани;
- накидки;
- резиновые сапоги и перчатки;
- различные подручные средства.

**По принципу защиты СИЗ Делятся на: фильтрующие, изолирующие.**

**По способу изготовления СИЗ Делятся на средства:**

- изготовленные промышленностью,
- простейшие,
- изготовленные населением из подручных материалов.

Фильтрующие противогазы являются основным средством индивидуальной защиты органов дыхания. Принцип их защитного действия основан на предварительном очищении (фильтрации) вдыхаемого человеком воздуха от различных вредных примесей.

В настоящее время в системе гражданской обороны для взрослого населения используются фильтрующие противогазы ГП-7, ГП-5, ГП-5м и ГП-4у.

Составляющие : фильтрующие - поглощающая коробка , лицевая часть (у противогаза ГП-5 - шлем-маска, у противогаза ГП-4у - маска), сумка для противогаза, соединительная трубка, коробка с незапотевающими плёнками .

Для детей - ДП-6, ДП-6м, ПДФ-7, ПДФ-2Д, ПДФ-2Ш, а также камера защитная детская КДЗ-6. Следует иметь в виду, что фильтрующие противогазы от окиси углерода не защищают, поэтому для защиты от окиси углерода используют дополнительный патрон, который состоит из гопкалита, осушителя, наружной горловины для навинчивания соединительной трубки, внутренней горловины для присоединения к противогазной коробке .

Изолирующие противогазы (ИП-4М, ИП-4МК, ИП-5, ИП-46, ИП-46м) являются специальными средствами защиты органов дыхания, глаз, кожи лица от всех вредных примесей, содержащихся в воздухе. Их используют в том случае, когда фильтрующие противогазы не обеспечивают такую защиту, а также в условиях недостатка кислорода в воздухе. Необходимый для дыхания воздух обогащается в изолирующих противогазах кислородом в регенеративном патроне, снаряжённом специальным веществом (перекись и надперекись натрия).

Противогаз состоит из : лицевой части, регенеративного патрона, дыхательного мешка, каркаса и сумки.

## 2. Правила надевания противогаза

Для приведения противогаза в походное положение необходимо:

- надеть противогазовую сумку через правое плечо, расположив ее на левой стороне,
- проверить обращения клапана сумки «от себя»,
- отрегулировать с помощью ремней расположение верхнего края сумки на уровне пояса,
- произвести визуальный осмотр частей противогаза: отстегнуть клапан сумки, достать и осмотреть шлем-маску, очковые узлы, клапанную коробку на наличие царапин, трещин, прочих повреждений, при необходимости устранить возможные недостатки, убедиться в исправности и пригодности всех частей противогаза, убрать его обратно в сумку, закрыть клапан сумки,
- отодвинуть сумку противогаза назад, или закрепить противогаз с помощью тесьмы на туловище, обеспечив таким образом более комфортные условия для передвижения.

Следующее положение противогаза перед его надеванием, это положение «наготове»:

- клапан сумки расстегнуть,
- подготовить головной убор к быстрому снятию.

Надевание противогаза происходит в следующей последовательности:

- закрыть глаза,
- задержать дыхание,
- снять головной убор, если имеется,
- вынуть противогаз из сумки,
- взять маску за нижнюю часть обеими руками так, чтобы большие пальцы остались снаружи маски, а остальные внутри,
- приложить нижнюю часть под подбородок,
- резким движением натянуть маску на голову,
- проверить, не образовались ли складки - если маска натянулась не плотно и появились складки, процедуру необходимо повторить заново,
- открыть глаза,
- восстановить дыхание.

В боевое положение противогаз обычно приводится по команде «газы» или же по специальным сигналам оповещения о возникшей опасности заражения, а также и самостоятельно, при обнаружении в атмосфере подобного рода опасности.

3.



коробки.

Устройство лицевой части, в разных марках противогазов также может быть разным. Противогазы могут иметь маску (или шлем маску), герметично закрывающую лицо, волосы и уши, а модели, например, военной направленности, или общевойсковые противогазы, из-за необходимости лучшей слышимости во время учений или военных действий, имеют маску, не закрывающую уши, или со сквозными вырезами для ушных раковин. Кроме того, маски противогазов отличаются и по размеру.

Очковые узлы, помимо стандартного расположения, могут иметь фронтальное положение - при необходимости работы с оптическими приборами. Для наиболее лучшей видимости, некоторые модели оснащаются стёклами с увеличенными углами обзора, или же одним панорамным стеклом.

Обтекатели обеспечивают хорошую видимость при использовании противогаза путем обдува стекол вдыхаемым воздухом.

Клапанная коробка состоит из клапана вдоха и выдоха и служит для распределения потоков воздуха в подмасочном пространстве. Клапан вдоха направляет очищенный отфильтрованный воздух под маску, а затем и в органы дыхания, а клапан выдоха предназначен для выхода выдыхаемого воздуха из под маски.

Также, некоторые модели оснащаются переговорным устройством, устройством для подачи жидкостей и утеплительными манжетами или средством против запотевания стекол.

Переговорное устройство предназначено для качественной передачи речи и может быть вмонтировано в корпус противогаза, а может быть разборным. В случае разборного устройства, маски противогаза имеют специально предназначенные для него коробки и запасные переговорные мембраны.

Устройство для подачи жидкостей предполагает возможность приема жидкости, не снимая противогаз, из специальной фляги.

Незапотевающие пленки предохраняют стекла противогаза от запотевания, и могут быть односторонние и двухсторонние. Они вставляются в специальные пазы на очковом узле на внутренней стороне и фиксируются резиновыми прижимными кольцами. Утеплительные манжеты используются при отрицательных температурах с целью предохранения очков от обмерзания.

### **ЗАДАНИЕ:**

Задание 1 . Заполните таблицу: Отличия фильтрующих противогазов от изолирующих

Название	Модель противогаза	Описание	Отличия
Фильтрующий противогаз			
Изолирующий противогаз			

Задание 2. Описать порядок надевания противогаза.

Задание 3. Используя теоретические сведения об устройстве лицевой части противогаза заполнить таблицу

Наименование элемента	Описание (Назначение/ принцип работы/ материал, из которого выполнен элемент)

--	--

Вывод: Какой вид противогаза , по вашему мнению, наиболее часто используется в вашем регионе в ЧС.

**Порядок выполнения работы:**

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1, № 2, № 3.
3. Оформить отчет по ПЗ

Отчёт должен содержать:

- 1.Название работы.
- 2.Цель работы.
- 3.Перечень используемого оборудования.
- 4.Задание.
- 5.Ответы на контрольные вопросы.

**Контрольные вопросы:**

1. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты?
2. На какие группы делятся средства индивидуальной защиты?
3. Что относится к средствам защиты органов дыхания?
4. Для чего предназначены противогазы?
5. Как надо ухаживать за спецодеждой после работы с ядохимикатами?
6. Как надо ухаживать за противогазом?

**Раздел 3. Чрезвычайные ситуации**

**Тема 3.1. Основные понятия о чрезвычайных ситуациях**

Практическая работа № 5

**Тема:** Отработка правил безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности.

**Цель работы:** ознакомиться с правилами безопасного поведения в местах повышенной социальной опасности.

**Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы

**Описание практической работы:**

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

## **Общие теоретические сведения:**

Места скопления людей, где преступникам легко совершить преступление и легко скрыться, называются зонами повышенной опасности. Это могут быть вокзалы, парки, кинотеатры, театры, места различных гуляний и т. д. На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любую электричку. Вокзалы своим многолюдием привлекают, в основном, воров и мошенников, "бомжей".

Находясь **на вокзале**, следует соблюдать некоторые правила:

1. Не оставлять свои вещи без присмотра.
2. Не доверять присматривать за своими вещами незнакомым людям.
3. Лучше всего сдать вещи в камеру хранения: если в автоматическую, то нужно быть осторожным и внимательным при наборе шифров, при их записи.
4. Не разменивать крупные купюры на более мелкие без особой нужды.
5. Не проникаться доверием к незнакомым.
3. Чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, "наперстки", принимать участие в тиражах и розыгрышах.

**Городской рынок** также является зоной повышенной опасности. Это возможно место скопления воров, грабителей, мошенников. Здесь также легко скрыться преступнику, затерявшись в толпе.

## **Основные меры предосторожности**

Чтобы не оказаться жертвой вора-карманника, соблюдайте меры предосторожности:

1. Не следует носить деньги в сумочке, т. к. в толпе ее легко выхватить и скрыться или прорезать и вытащить деньги.
2. Деньги лучше всего носить во внутреннем кармане.
3. Не носите бумажник в заднем кармане брюк, не зря воры называют его "чужой карман".
4. Девушки-подростки должны носить сумочку с деньгами и дорогими вещами перед собой, придерживая ее рукой. Во время покупок не расставайтесь с сумкой.
5. Самый безопасный способ носить наличные деньги или другие ценные вещи - сумка или кошелек, которые можно повесить на шею и закрыть одеждой.
6. Если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают - это верный признак "работы" карманника. Будьте предельно внимательны.
7. Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.
8. Избегайте рукопожатий с незнакомыми людьми.

### **а) В парке:**

избегайте прогулок по малолюдным аллеям, не входите в парк в темное время суток;

выбирайте скамейки, расположенные на открытом месте, желательно со стороны без зарослей;

не сидите в слишком уединенных местах или там, где кустарник закрывает обзор;

если у вас создалось впечатление, что вас преследуют, быстро, но не бегом, удалитесь, пока кого-нибудь не встретите.

#### **б) На концерте:**

помните, что наибольшая давка бывает перед сценой, т. к. все стремится вперед;

не становитесь между динамиками, т. к. максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства;

не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным;

в ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;

если толпа побежала, избегайте главной опасности - падения, встать будет невозможно.

если толпа увлекла, позвольте людскому морю нести вас: глубоко вдохнув, выставьте руки локтями вперед.

#### **в) На пляже или в бассейне:**

будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра;

не носите с собой ценные вещи или солидную сумку денег, ничего не оставляйте в кабинках и раздевалках.

#### **Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях**

Старайтесь не попадать в опасные ситуации, угрожающие вашей жизни и здоровью.

Не ходите одни в отдалённые и безлюдные места.

Не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей.

Не пускайте посторонних в свою квартиру.

Не садитесь в чужую машину.

Не входите с незнакомым человеком в лифт.

Соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе.

Будьте бдительными: не трогайте незнакомые подозрительные предметы.

#### **г) в лифте**

Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за

вами зайдёт в кабину.

Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый вам человек, внушающий подозрение, не входите в кабину.

Если вы вошли в лифт с незнакомцем, не стойте в лифте к нему спиной и наблюдайте за его действиями.

При нападении на вас в лифте кричите, шумите, стучите по стенам кабины. Защищайтесь любым способом, используя право необходимой обороны.

Постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.

Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, позовите жильцов дома на помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в органы правопорядка по телефону 102 для вызова экстренных оперативных служб с любого телефонного аппарата сообщите, что с вами произошло, точный адрес, а также приметы и направление ухода нападавшего.

#### **д) в подъезде**

Если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру и попросите родителей вас встретить.

Не выходите на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.

При угрозе нападения поднимите шум, привлеките внимание соседей, постарайтесь выскочить на улицу.

При внезапном нападении оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом. Попытайтесь ошеломить нападающего, чтобы выиграть время, пока подоспеет какая-либо помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно сообщите о случившемся родителям и позвоните в органы правопорядка.

#### **е) на улице**

Следует избегать кратчайших маршрутов, пролегающих через глухие дворы, пустыри, стройки, лесопосадки и другие малолюдные места.

Хорошо изучите дорогу домой, имейте несколько вариантов движения.

Если вы оказались в малолюдном тёмном квартале, то идите посередине улицы.

Необходимо знать, где на вашем пути находится ближайшее отделение правоохранительных органов.

Если вам необходимо возвращаться домой в тёмное время суток, позвоните домой, чтобы вас встретили.

Лучше идти по улице в тёмное время в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички.

Переходить по подземному переходу лучше в группе.

Идти безопаснее по краю тротуара навстречу движению.

Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейти на другую сторону улицы или изменить маршрут.

Если кто-то пытается с вами заговорить, не ввязывайтесь в разговор. Сделайте вид, что спешите, и идите в направлении освещённого и многолюдного места.

Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, то разумнее перейти на другую сторону улицы.

### **ЗАДАНИЕ:**

1. Ознакомиться с краткими теоретическими сведениями.
2. Выполнить задание.
3. Составить вывод о работе.

**Задание № 1.** Из приведенных названий объектов города (поселка) выберите безопасные и опасные с криминогенной точки зрения:

а) опасные \_\_\_\_\_

б) безопасные объекты \_\_\_\_\_

*(Оживленная магистраль, бар, ресторан, отделение милиции, пожарная часть, магазин, темная улица, подворотня, поликлиника, школа, чердаки и подвалы, пустынные скверы, пустой вагон электрички, почта, темный подъезд)*

**Задание № 2.** Что вы примите, если все же вошли в лифт вместе с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение. Ваши действия?

**Задание № 3.** Заполните таблицу № 1 о действиях в указанных ситуациях.

Таблица №1.

Ситуация	Действия
Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что следует предпринимать в целях безопасности?	
Вы на улице с крупной сумкой денег. Где вы будете держать деньги?	
Вечером вы идете по тротуару. Рядом притормозила машина, и вас приглашают прокатиться. Что вы предпримете?	
Вы зашли в кафе. Какое место лучше занять с точки зрения безопасности?	

#### **Задание № 4.** Решите ситуационные задачи:

Задача № 1. Вас обокрали (на улице, в магазине, в транспорте). Вы успели заметить момент кражи. Перечислите последовательность ваших действий.

Задача № 2. Вы едете на курорт или в незнакомый город. Ваши действия по сохранению личной безопасности в поезде и отеле?

5. Выберите неправильный ответ: «Какое из перечисленных ниже правил не относится к общим правилам личной безопасности в криминогенных ситуациях?»

А) не ходите с незнакомым человеком в лифт

Б) не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей

В) соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе.

Г) не пользуйтесь никогда метрополитеном.

**Вывод:** используя примеры из жизни выписать наиболее опасные социальные ситуации и меры безопасного поведения .

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1-4 , сформулируйте выводы по работе.
4. Письменно ответьте на контрольные вопросы

#### **Контрольные вопросы:**

1. Как можно классифицировать социальные опасности?
2. Укажите виды социальных опасностей, связанные с психическим воздействием и физическим насилием. Приведите примеры из жизни.
3. Объясните, чем опасна наркомания для человека и общества.
4. Объясните механизм воздействия алкоголя на человека и укажите, к каким последствиям ведет его чрезмерное употребление.
5. Укажите, в чем вред курения табака.
6. Какова социальная опасность венерических болезней?
7. Как можно уберечься от СПИДа?
8. Что является причиной самоубийств и какими профилактическими мерами можно уменьшить их число?

#### **Практическая работа № 6**

**Тема:** Изучение техногенных опасностей и методы защиты от них.

**Цель работы:** закрепить теоретические знания о техногенных опасностях и изучить меры защиты населения при их возникновении.

**Материалы для выполнения работы:**

1. теоретический материал
2. интернет ресурсы

Описание практической работы:

1. Изучить материал по данной теме
2. Оформить отчет по практической работе
3. Сформулировать вывод по выполненной работе

**Общие теоретические сведения:**

***Физические факторы опасности** - факторы среды обитания, способны нанести вред организму, причиной которых могут быть шум, вибрации и другие виды колебательной действия, неионизирующие и ионизирующие излучения, климатические параметры (температура, влажность, скорость движения воздуха, атмосферное давление), недостаточная освещенность, повышенный уровень статического электричества и др.*

Все они имеют определенный запас энергии, которая при взаимодействии передается человеку. Воспринимать энергию организм способен только в виде пищи. Другие виды энергии могут навредить. Влияние различных факторов на человека специфический, однако считают, что в отношении большинства из них существует определенный порог нечувствительности организма.

Физические поражающие факторы делятся на подгруппы: механические, термические, электрические, электромагнитные, ядерные.

**Механические факторы.** Они имеют запас кинетической или потенциальной энергии (все движущиеся объекты или элементы машин; объекты и их элементы, размещенные над поверхностью земли и др.), Передачи которой организма вызывает травмы - переломы, разрывы мягких тканей, сосудов. Например, когда человек падает с высотного здания, считают, что она физиологически выдерживает удар при скорости до 40 км / ч.

**Термические факторы.** Им присущ определенный запас тепловой энергии и аномальная температура (нагретые и охлажденные объекты, огонь, параметры климата и микроклимата и др.). Передавая ее человеческому организму, эти объекты и явления вызывают термические ожоги различной степени.

При нагревании кожи до температуры 44 ° С происходит ее повреждение и возникают болевые ощущения, а при нагревании до 77 ° С - мгновенное разрушение. Вред для организма существенно зависит от площади пораженного участка тела. По этому параметру термические ожоги делят на легкие, средние и тяжелые.

**Электрические факторы.** Они имеют запас электрической энергии (электрический ток, электрическое поле, электрический заряд и др.). Электрический ток, проходя через человеческий организм, вызывает биологическую, электрохимическую, тепловую и механическую действия.

*Биологическое действие* электрического тока проявляется в раздражении и возбуждении тканей организма и сопровождается судорожным сокращением мышц и полной остановкой сердца. *Электрохимическая действие* вызывает электролиз (распадение) жидкостей, в т. Ч. Крови, нарушая ее состав. *Тепловое действие* приводит к разной степени ожогов участков тела *механическое воздействие* - к расслоению тканей, отрыв частей тела. Электрические травмы объединены в три группы: местные, общие и смешанные.

**Электромагнитные факторы.** Они характеризуются запасом энергии электромагнитных волн, величина которой зависит от длины электромагнитной волны:

$$E = hv = Ac / \lambda,$$

где А - постоянная Планка;  $\nu$  - частота волны;  $\lambda$  - длина волны;  $c$  - скорость света.

Электромагнитные излучения делятся на три диапазона: радиочастотный (радиоволны), оптический (видимый свет, ультрафиолетовое, инфракрасное, лазерное), диапазон ионизирующего излучения (рентгеновское и  $\gamma$ -излучения).

Степень влияния электромагнитных излучений на организм человека зависит от диапазона частот, интенсивности воздействия соответствующих факторов, длительности, характера и режима облучения, размеров поверхности тела, которая облучается, и индивидуальных особенностей организма.

Основными мерами защиты от воздействия различных видов излучения являются: уменьшение излучения в источнике (внедрение новых технологий); оптимальное размещение источников излучения (защита расстоянием) уменьшение времени пребывания (защита временем) экранирование источников излучения; использования средств индивидуальной защиты.

**Ядерные факторы.** К ним относятся природные и искусственные радионуклиды, имеющие запас ядерной энергии. Произвольное разложение радионуклидов сопровождается корпускулярными и фотонным излучением. К *корпускулярного излучения* относят:  $\alpha$ -,  $\beta$ - частицы, нейтроны, протоны и др. *Фотонного излучения* образуют  $\gamma$ -лучи.

В результате действия ионизирующего излучения на организм человека в тканях могут происходить сложные физические и биологические процессы. Вследствие ионизации живой ткани разрываются молекулярные связи и изменяются химические структуры различных соединений, что приводит к гибели клеток.

Под действием ионизирующего излучения на воду, которая составляет 60-70% массы биологической ткани, образуются свободные радикалы Н и ОН, а при наличии кислорода - свободный радикал гидропероксида ( $\text{HIO}_2$ ) и пероксида водорода ( $\text{K}_2\text{O}_2$ ), которые являются сильными окислителями. Продукты радиолиза вступают в химические реакции с молекулами тканей, образуя соединения, не свойственные здоровому организму. Это приводит к нарушению определенных функций, систем и жизнедеятельности организма в целом.

Интенсивность химических реакций, индуцированных свободными радикалами, повышается и к ним привлекаются тысячи молекул, не подвергшихся облучению. Ни один другой вид энергии (тепловой, электрической и т.п.), поглощенной биологическим объектом в том же количестве, не приводит к таким изменениям, которые вызывают ионизирующие излучения.

Нарушение биологических процессов могут быть либо *обратимыми*, когда нормальная работа клеток облученной ткани полностью восстанавливается, или *необратимыми*, приводящие к поражению отдельных органов или всего организма и возникновения лучевой болезни.

Различают две формы лучевой болезни: острую и хроническую. *Острая форма* возникает после облучения большими дозами за короткий интервал времени. При дозах порядка тысяч советов поражения организма может быть мгновенным ( "смерть под лучом»). Острая лучевая болезнь возникает и при поступлении внутрь организма больших количеств радионуклидов.

*Хронические поражения* развиваются вследствие систематического облучения дозами, превышающими предельно допустимые (ПДД). Изменения в состоянии здоровья называют *соматическими эффектами*, если они проявляются непосредственно в облученной человека, и *наследственными*, которые наблюдаются у потомства.

Радиационная безопасность в первую очередь зависит от малых доз, которые сопровождают практическое использование атомной энергии. Поэтому в нормах радиационной безопасности за единицу времени, как правило, выбирают год, оперируя понятием "годовая доза излучения". Неблагоприятные эффекты в диапазоне малых доз мало зависят от излучения. Влияние приводит суммарная накопленная доза независимо от того, получена она за один день, одну секунду или 50 лет. Итак, эффекты хронического облучения накапливаются в организме в течение длительного времени.

Отказаться от применения радиоактивных веществ в промышленности, науке, медицине, технике, сельском хозяйстве невозможно по объективным причинам. Поэтому необходимо обеспечить радиационную безопасность, то есть такое состояние среды обитания, при котором радиационное поражение человека практически отсутствует.

### **ЗАДАНИЕ:**

**Задание 1.** Заполните таблицу « Техногенные опасности и способы защиты от них»

Название опасности	Поражающее воздействие	Способ защиты
Вибрация		
Шум		
Инфразвук		
Ультразвук		
Электромагнитное поле		
Электрический ток		
Статическое электричество		
Лазерное излучение		
Инфракрасное излучение		
Ультрафиолетовое излучение		

**Задание 2.** Заполните таблицу : « Характеристика ионизирующих излучений и способы защиты»

Вид излучения	Проникающая способность	Поражающая способность	Способ защиты
а			
в			
γ			

**Вывод по работе:** Выписать наиболее распространенные техногенные опасности , характерные

для вашего региона и методы защиты от этих опасностей.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1, № 2.
4. Письменно ответить на контрольные вопросы.

### **Контрольные вопросы:**

1. Дайте определения понятий «шум», «ультразвук», «инфразвук», «вибрация».
2. В чем заключается нормирование шума и вибрации на организм человека?
3. Что такое звукоизоляция и звукопоглощение?
4. Что такое виброизоляция?
5. Дайте определение понятия «электромагнитное поле».
6. Какие источники электромагнитных полей вы знаете?
7. Какими приборами измеряют электромагнитное излучение?
8. От каких факторов зависит исход поражения электрическим током?
9. Что такое шаговое напряжение?
10. Что такое защитное заземление и как с его помощью осуществляется защита человека от поражения электрическим током?
11. Что такое защитное отключение электроустановок и каковы принципы его работы?

## Практическая работа № 7

Тема: Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций

Цель работы: изучить организацию и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий при стихийных бедствиях.

### Материалы для выполнения работы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон РФ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» № 68-ФЗ от 21.12.94 г., (в редакции от 22.08.04 г. № 122-ФЗ).
3. Федеральный закон РФ «О гражданской обороне» №28-ФЗ от 12.02.98 г. ( в редакции №122-ФЗ от 22.08.04 г.).
4. Постановление Правительства РФ «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации ЧС» № 794 от 30.12.03 г. (с изменениями от 27.05.05 г. №335).
5. Постановление Правительства РФ № 547 от 04.09.03 г. ( в редакции от 01.02.05 г. № 49) «О подготовке населения в области защиты от ЧС природного и техногенного характера»
6. Постановление Правительства РФ «О Гражданских организациях гражданской обороны» № 620 от 10.06.99 г.
7. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения об организации обучения населения в области ГО» № 841 от 02.11.2000 г.

8. Областной закон «О защите населения от ЧС межмуниципального и регионального характера» № 256-ЗС от 29.12.04 г.

9. Организационные указания по обучению населения РФ в области ГО и защиты от ЧС, обеспечение пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах на 2006-2100 годы №13-2324-14 от 17.08.05 г.

10. Приказ МЧС № 999 от 23.12.05 г. «Об утверждении порядка создания нештатных аварийно-спасательных формирований»

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

### **Общие теоретические сведения:**

## **ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ ОТ ЧС ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН РФ «О гражданской обороне» № 28-ФЗ от 12.02.98 г. Закон определяет задачи, правовые основы их осуществления и полномочия органов исполнительной власти РФ, местного самоуправления и организаций в области гражданской обороны.

*Гражданская оборона* - система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а так же при возникновении ЧС природного и техногенного характера.

*Территория отнесенная к группе по ГО* - территория, на которой расположен город или иной населенный пункт, имеющий важное оборонное и экономическое значение, с находящимися в нём объектами, представляющими высокую степень опасности возникновения ЧС в военное и мирное время.

### **ЗАДАЧИ В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ.**

*Основными задачами в области гражданской обороны являются:*

- 1) обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- 2) оповещение населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- 3) эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
- 4) предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты;
- 5) проведение мероприятий по световой маскировке и другим видам маскировки;
- 6) проведение аварийно-спасательных работ в случае возникновения опасностей для населения при ведении военных действий или вследствие этих действий, а так же вследствие чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- 7) первоочередное обеспечение населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие этих действий, в том числе медицинское обслуживание, включая оказание первой медицинской помощи, срочное предоставление жилья и принятие других необходимых мер;
- 8) борьба с пожарами, возникшими при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- 9) обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому,

биологическому или иному заражению;

10) обеззараживание населения, техники, зданий, территорий и проведение других необходимых мероприятий;

11) восстановление и поддержания порядка в районах, пострадавших в результате военных действий или вследствие этих действий, а также вследствие чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

12) срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;

13) срочное захоронение трупов в военное время;

14) разработка и осуществление мер, направленных на сохранение объектов, существенно необходимых для устойчивого функционирования экономики и выживания населения в военное время;

15) обеспечение постоянной готовности сил средств гражданской обороны.

***Федеральный закон РФ №68-ФЗ от 21.12.94 г. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»***

Настоящий Федеральный закон определяет общие для Российской Федерации организационно-правовые нормы в области защиты граждан РФ, иностранных граждан и лиц без гражданства, находящихся на территории РФ (далее население), всего земельного, водного, воздушного пространства в пределах РФ или его части, объектов производственного и социального назначения, а также окружающей среды (территории) от ЧС природного и техногенного характера.

*Чрезвычайная ситуация* - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

*Предупреждение чрезвычайных ситуаций* - это комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения чрезвычайных ситуаций, а также сохранения здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь в случае их возникновения.

*Ликвидация чрезвычайных ситуаций* - это аварийно-спасательные работы и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба природной окружающей среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

Зона чрезвычайных ситуаций - это территория, на которой сложилась чрезвычайная ситуация.

***Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций.***

Порядок подготовки населения в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций определяется Правительством Российской Федерации.

Подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях осуществляется в организациях, в том числе в образовательных учреждениях, а также по месту жительства.

***Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.03 г. №794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»***

Данным постановлением утверждено Положение о единой государственной системе

предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), которое определяет порядок организации и функционирования РСЧС.

РСЧС объединяет органы управления, силы средства всех органов исполнительной власти и организаций, в полномочия которых входит решение вопросов в области защиты населения и территорий от ЧС, и осуществляет свою деятельность в целях выполнения задач, предусмотренных законом «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

***Постоянно действующими органами управления единой системы являются:***

■ **С** на федеральном уровне - МЧС;  
на межрегиональном уровне - региональный центр по делам ГО и ЧС;  
на региональном уровне - главное управление по делам ГО и ЧС;  
на муниципальном уровне - управления (отделы) по делам ГО и ЧС при органах местного самоуправления;

**Л** на объектовом уровне - структурные подразделения организаций (лица), уполномоченные на решение задач в области защиты населения и территорий от ЧС и (или) ГО.

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН РФ №69 -ФЗ ОТ 01.12.94 г.**

**«О ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»**

Закон определяет общие правовые, экономические и социальные основы обеспечения пожарной безопасности в РФ, регулирует в этой области отношения между органами государственной власти, органами местного самоуправления, организациями, крестьянскими (фермерскими) хозяйствами, иными юридическими лицами независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, а также между общественными объединениями, должностными лицами, гражданами РФ, иностранными гражданами, лицами без гражданства.

Основные понятия:

В целях настоящего Федерального закона применяются следующие понятия:

-пожарная безопасность - состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров;

-требования пожарной безопасности - специальные условия социального и (или) технического характера, установленные в целях обеспечения пожарной безопасности законодательством РФ, нормативными документами или уполномоченным государственным органом;

-нарушение требований пожарной безопасности - невыполнение или ненадлежащее выполнение требований пожарной безопасности;

-противопожарный режим - правила поведения людей, порядок организации проведения и (или) содержания помещений (территорий), обеспечивающие предупреждение нарушений пожарной безопасности и тушение пожаров;

-меры пожарной безопасности - действия по обеспечению пожарной безопасности, в том числе по выполнению требований пожарной безопасности;

-пожарная охрана - совокупность созданных в установленном порядке органов управления, сил и средств, в том числе противопожарных формирований, предназначенных для организации предупреждения пожаров и их тушения, проведение связанных с ними первоочередных аварийно-спасательных работ;

-первоочередные аварийно-спасательные работы, связанные с тушением пожаров - боевые действия пожарной охраны по спасению людей, имущества, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим при пожарах;

## ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН В ОБЛАСТИ ГО И ЗАЩИТЫ ОТ ЧС ПРИРОДНОГО ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

### ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ

Граждане Российской Федерации в соответствии с федеральными законами и иными правовыми актами Российской Федерации:

- проходят обучение способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- принимают участие в проведении других мероприятий по гражданской обороне;
- оказывают содействие органам государственной власти и организациям в решении задач в области гражданской обороны.

### ПРАВА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

#### 1. *Граждане Российской Федерации имеют право:*

- на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС;
- в соответствии с планами ликвидации чрезвычайных ситуаций использовать средства коллективной и индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, предназначенное для защиты населения от ЧС;
- на получение компенсаций и социальных гарантий за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе ликвидации ЧС;
- на пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученным при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от ЧС, в порядке, установленном для работников, инвалидность которых наступила вследствие трудового увечья;
- на пенсионное обеспечение по случаю потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученного при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от ЧС, в порядке, установленном для семей граждан, погибших или умерших от увечья, полученного при выполнении гражданского долга по спасению человеческой жизни, охране собственности и правопорядка.

2. Порядок и условия, виды и размеры компенсаций и социальных гарантий, предоставляемых гражданам Российской Федерации в соответствии с п.1 настоящей статьи, устанавливаются законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

### ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ ОТ ЧС

#### *Граждане Российской Федерации обязаны:*

- соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к возникновению ЧС;
- изучать основные способы защиты населения и территорий от ЧС, приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области;
- выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении ЧС;
- при необходимости оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

## ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН В ОБЛАСТИ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### ***Граждане имеют право на:***

- защиту жизни, здоровья и имущества в случае пожара;
- возмещение ущерба, причиненного пожаром, в порядке, установленном действующим законодательством;
- участие в установлении причин пожара, нанесенного ущерба их здоровью и имуществу; - получение информации по вопросам пожарной безопасности, в том числе в установленном порядке от органов управления и подразделений пожарной охраны;
- участие в обеспечении пожарной безопасности, в том числе в установленном порядке в деятельности добровольной пожарной охраны.

### ***Граждане обязаны:***

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- иметь в помещениях и строениях, находящихся в их собственности (пользовании) , первичные средства тушения пожаров и противопожарный инвентарь в соответствии с правилами пожарной безопасности и перечнями, утвержденными соответствующими органами местного самоуправления;
- при обнаружении пожаров немедленно уведомлять о них пожарную охрану;
- до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;
- оказывать содействие пожарной охране при тушении пожаров;
- выполнять предписания, постановления и иные законные требования должностных лиц пожарной охраны;
- предоставлять в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, возможность должностным лицам пожарной охраны проводить обследования и проверки принадлежащих им производственных, хозяйственных, жилых и иных помещений и строений в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности и пресечения их нарушений.

## СТРУКТУРА, ЗАДАЧИ, СОСТАВ И СРЕДСТВ ГО И ОБЪЕКТОВЫХ ЗВЕНЬЕВ РСЧС ОРГАНИЗАЦИЙ, А ТАКЖЕ ВЕДОМСТВЕННОЙ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ

Организации, имеющие потенциально опасные производственные объекты и эксплуатирующие их, а также имеющие важное оборонное и экономическое значение или представляющие высокую степень опасности возникновения ЧС в военное и мирное время, а также другие организации создают нештатные аварийно-спасательные формирования из числа своих работников.

Нештатные аварийно-спасательные формирования (НАСФ) создаются с учетом Примерного перечня создаваемых НАСФ.

Состав, структура и оснащение НАСФ определяются руководителями организаций исходя из задач ГО и задачи по предупреждению и ликвидации ЧС.

### ***ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ НАСФ ЯВЛЯЮТСЯ:***

- 1) проведение аварийно-спасательных работ и первоочередное жизнеобеспечение населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- 2) участие в ликвидации ЧС природного и техногенного характера, а также в борьбе с пожарами;
- 3) обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому и иному заражению;
- 4) санитарная обработка населения, специальная обработка техники, зданий и обеззараживание территорий;
- 5) участие в восстановлении функционирования объектов жизнеобеспечения населения;
- 6) обеспечение мероприятий ГО по вопросам восстановления и поддержания порядка, связи и оповещения, защиты животных и растений, медицинского и автотранспортного обеспечения.

Применение НАСФ осуществляется по планам ГО и защиты населения организаций.

### ***НАСФ подразделяются:***

- > по подчиненности - территориальные и организаций;
- > по составу, исходя из возможностей по созданию, комплектованию специальной техникой, оборудованием, снаряжением, инструментами и материалами и аттестации - посты, группы, звенья, команды;
- > по предназначению - радиационного, химического, биологического наблюдения и разведки, инженерной разведки и разграждения, разбора завалов, спасения, аварийнотехнические, противопожарные, РХБЗ.

Для НАСФ сроки приведения в готовность в мирное время - 24 часа, в военное время - 6 часов.

Личный состав НАСФ комплектуется за счет работников организаций.

Военнообязанные, имеющие мобилизационное предписание, могут включаться в НАСФ на период до их призыва (мобилизации). С момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения в установленном порядке военного положения на территории РФ или в отдельных ее местностях НАСФ доукомплектовываются невоеннообязанными.

### **ЗАДАНИЕ:**

**Задание № 1** Заполнить таблицу «Нормативно-правовые акты по организации и проведении мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий при стихийных бедствиях»

Нормативно-правовой акт	Основные положения
-------------------------	--------------------

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН РФ «О гражданской обороне» № 28-ФЗ от 12.02.98 г.	
Федеральный закон РФ №68-ФЗ от 21.12.94 г. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»	
Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.03 г. №794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»	
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН РФ №69 -ФЗ ОТ 01.12.94 г. «О ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»	

**Задание № 2** Заполните таблицу «Государственные службы и их функции в области безопасности»

Название	Характеристика	Основные функции
РСЧС		
МЧС		
ГО		
Полиция		
Мед.служба		
Роскомнадзор		
ГИБДД		

Вывод: Опишите меры предупреждения и ликвидации ЧС в вашем регионе.

**Порядок выполнения работы:**

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1 - 2
4. Письменно ответьте на контрольные вопросы

**Контрольные вопросы:**

1. Правовые акты Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты от ЧС природного и техногенного характера и обеспечение пожарной безопасности.
2. Права и обязанности граждан в области гражданской обороны, защиты от ЧС природного и техногенного характера и пожарной безопасности.

3. Структура, задачи, состав сил и средств ГО
4. Структура, задачи, состав сил и средств объектовых звеньев РС ЧС организаций.
5. Структура, задачи, состав сил и средств ведомственной пожарной охраны.

### **Тема 3.2. Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях**

#### **Практическая работа № 8**

**Тема :** Эвакуация населения из общественного здания. Пожарная безопасность

**Цель работы:** Ознакомиться со средствами тушения пожаров, путями эвакуации. Разработать организационные и технические мероприятия для обеспечения пожарной безопасности на предприятии и защиты путей эвакуации.

#### **Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

#### **Общие теоретические сведения:**

Пожар - неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства;

Пожарная безопасность - состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров;

Требования пожарной безопасности - специальные условия социального и (или) технического характера, установленные в целях обеспечения пожарной безопасности федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также нормативными документами по пожарной безопасности;

Нарушение требований пожарной безопасности - невыполнение или ненадлежащее выполнение требований пожарной безопасности;

Меры пожарной безопасности - действия по обеспечению пожарной безопасности, в том числе по выполнению требований пожарной безопасности

Противопожарная профилактика — комплекс организационных и технических мероприятий по предупреждению, локализации и ликвидации пожаров, а также по обеспечению безопасной эвакуации людей и материальных ценностей в случае пожара.

Она обеспечивается: правильным выбором степени огнестойкости объекта и пределов огнестойкости отделочных элементов и конструкций; ограничением распространения огня в случае возникновения очага пожара; применением систем противодымной защиты; безопасной эвакуацией людей; применением средств пожарной сигнализации, извещения и пожаротушения; организацией пожарной охраны.

## **Пожароопасные и взрывоопасные свойства веществ и материалов в общественном питании.**

На предприятиях торговли и общественного питания присутствуют товаро - материальные ценности, являющиеся огнеопасными (полимерные и лакокрасочные материалы, растворители, сжатые и сжиженные газы). Пожароопасность, а также и взрывоопасность веществ определяется следующими их свойствами: склонность к возгоранию, температурой воспламенения и вспышки, концентрационными пределами воспламенения, дисперсностью, летучестью.

**Температурой воспламенения** - называют температуру горючего вещества, при которой из него выделяются горючие газы и пары с такой скоростью, что после воспламенения их от источника зажигания возникает устойчивое горение.

**Температура вспышки** - самая низкая в условиях специальных испытаний температура горения горючего вещества, при которой над его поверхностью образуются пары и газы, способные вспыхивать в воздухе от источника зажигания, но скорость их образования еще недостаточна для последующего горения.

В зависимости от температуры вспышки пожароопасные жидкости делят на две группы:

Легковоспламеняющиеся - ацетон, бензин, метиловый спирт, керосин и др.

Горючие (дизельное топливо, мазут, смазочные масла и т.п.), к которым относят все пожароопасные жидкости с высокой температурой вспышки.

Смеси некоторых видов пыли с воздухом взрывоопасны.

**По степени взрывной опасности** пыль делят на четыре класса:

1 - наиболее взрывоопасные пыли с нижним пределом воспламенения (взрывоопасности) до 15 г/ куб. м (пыли крахмала, пшеничной муки, серы, торфа и др.);

2 - взрывоопасные пыли с нижним пределом воспламенения от 16 до 65 г/куб. м (пыли сахара, древесной муки, алюминия, каменного угля, сена, сланца и др.);

3 и 4 - пожароопасные пыли с нижним пределом воспламенения свыше 65 г/куб. м и температурой воспламенения соответственно до 250С и более 250С.

**Строительные материалы и конструкции** по возгораемости делят на три группы:

1 негорючие - материалы, которые под воздействием источника зажигания не воспламеняются, не тлеют и не обугливаются,- гранит, мрамор, кирпич, бетон, железобетон, стекло, сталь и т.п.;

2 трудногорючие - материалы, которые воспламеняются, тлеют и обугливаются при наличии источника зажигания, но после его удаления самостоятельно не горят. Это некоторые виды пластмасс (стеклопластик на основе фенольной смолы), гипсовая сухая штукатурка, асфальтобетон, древесина, пропитанная антипиренами (вещества, предохраняющие материалы органического происхождения от воспламенения и самостоятельного горения);

3 сгораемые - материалы, которые могут самостоятельно гореть или тлеть после удаления источника зажигания - древесина, линолеум, войлок, рубероид, древесно волокнисты и

полистирольные плиты.

**Классификация помещений и зданий.** Предусматриваемые при проектировании каждого конкретного здания (сооружения, помещения) противопожарные мероприятия должны учитывать степень его пожарной и взрывной опасности, которая зависит от размещенного в этом здании (сооружении, помещении) производства.

В зависимости от характера технологического процесса различают производства пяти категорий: А, Б - взрывоопасные; В, Г, Д - пожароопасные.

Для всех производственных и складских помещений должны быть определены категории взрывопожарной и пожарной опасности, а также класс зоны по Правилам устройства электроустановок, которые надлежит обозначать на дверях помещений.

Около оборудования повышенной пожарной опасности следует вывешивать стандартные знаки безопасности.

Не допускается применение в процессе производства материалов и веществ с неисследованными показателями их пожара - и взрывоопасности или не имеющих сертификатов, а также их хранение совместно с другими материалами и веществами.

Предупреждение пожаров и взрывов на производстве достигается исключением возможности образования горючей и взрывоопасной среды, а также предотвращением возникновения в горючей среде (или внесения в нее) источников зажигания. Этим вопросам следует уделять внимание как на стадии проектирования зданий, сооружений, технологических процессов и производственного оборудования, так и в процессе работы участков, цехов и предприятий в целом.

Согласно правилам на всех крупных предприятиях и оптовых базах должны создаваться специальные службы по противопожарной защите.

Средства тушения пожаров и пожарная сигнализация. На практике различают три стадии развития пожара.

Первая, или начальная, стадия развития пожара характеризуется неустойчивостью, сравнительно низкой температурой в зоне пожара, малой высотой факела пламени и небольшой площадью очага горения. Для второй стадии характерно значительное увеличение тепла, факела пламени и площади горения.

Третья стадия пожара характеризуется высокой температурой, большой площадью горения, конвективными потоками, деформацией и обрушением конструкций.

Выбор средств и методов тушения пожаров зависит от стадии пожара и горючих веществ.

Процесс тушения пожаров подразделяется на локализацию и ликвидацию огня. Под локализацией пожаров понимают ограничение распространения огня и создание условий для его ликвидации. Под ликвидацией пожаров понимают окончательное тушение или полное прекращение горения и исключение возможности повторного возникновения огня.

Выбор средств и методов тушения пожаров зависит от стадии пожара и горючих веществ.

Процесс тушения пожаров подразделяется на локализацию и ликвидацию огня. Под локализацией пожаров понимают ограничение распространения огня и создание условий для его ликвидации. Под ликвидацией пожаров понимают окончательное тушение или полное прекращение горения и исключение возможности повторного возникновения огня.

Успех быстрой локализации и ликвидации пожара в его начальной стадии зависит от наличия средств тушения пожаров и умения пользоваться ими, средств пожарной связи и сигнализации для вызова пожарной команды и приведения в действие автоматических огнегасительных установок. Основные огнегасительные средства и вещества — это вода, пена, песок, инертные газы, сухие (твердые) огнегасительные вещества и др.

Вода — самое распространенное средство тушения пожаров. Покрывая поверхность веществ, она поглощает много тепла и охлаждает горящие вещества до температуры, при которой невозможно их горение.

Для тушения легковоспламеняющихся жидкостей широкое применение получили химические и воздушно-механические пены.

Инертные газы и водяной пар используют для тушения пожаров в закрытых помещениях, а также на открытой местности при небольшой площади горения.

К твердым (порошковым) огнегасительным веществам относятся хлориды щелочных и щелочно-земельных металлов (флюсы), альбумин, двууглекислая и углекислая сода, твердая двуокись углерода, песок, сухая земля и т. П.

Одно из перспективных направлений, обеспечивающих пожарную безопасность объектов, — установка противопожарной автоматики — спринклерных и дренчерных установок. Эти установки используют многие торговые склады.

Спринклеутые установки предназначены для быстрого автоматического тушения и локализации очага пожара, когда в качестве огнегасящего вещества можно использовать воду. Одновременно с подачей распыленной воды на очаг пожара система автоматически подает сигнал о пожаре.

Дренчерные установки предназначены для автоматического и дистанционного тушения пожара водой. Различают дренчерные установки автоматического и ручного действия. В автоматических дренчерных установках вода в сеть подается при помощи клапана группового действия. В нормальных условиях автоматический побудительный клапан удерживается в закрытом положении при помощи тросовой системы с легкоплавкими замками. При пожаре замок расплавляется, трос обрывается, клапан под давлением воды открывается и вода поступает в дренчеры.

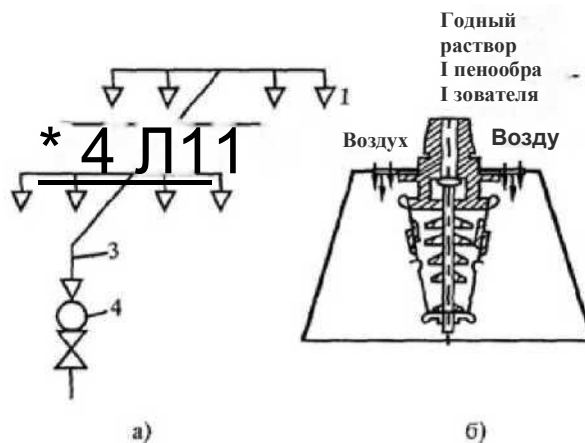


Рисунок 1 - Спринклерная установка:

а) схема установки 1 — спринклерная (дренчерная) головка, 2 тройник, 3 — поворот, 4 — контрольно-сигнальный клапан, б)спринклерная головка

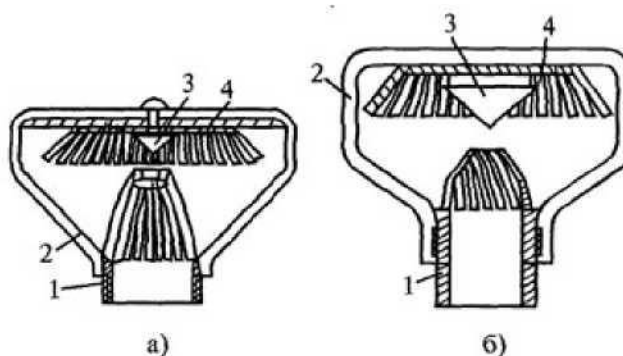


Рисунок 2 -Дренчерная головка: а) с продольными щелями; б) с винтовыми щелями; 1 — корпус, 2 — дуга, 3 — рефлектор, 4 — розетка

Огнетушители предназначены для тушения пожара с помощью различных огнегасительных веществ. В зависимости от огнегасительных веществ различают жидкостные, пенные, газовые и порошковые огнетушители.

Жидкостные и пенные огнетушители представляют собой металлический баллон, заполненный щелочной жидкостью, внутрь которой введена стеклянная или полиэтиленовая трубка (стакан), заполненная серной кислотой. Преимущество пенных огнетушителей заключается в том, что пена гасит большинство горящих веществ, в том числе горящие жидкости (масла, керосин, бензин, нефть).

Для тушения электроустановок и приборов, находящихся под током, а также многих твердых и жидких горючих веществ применяют углекислотные огнетушители.

Согласно правилам эксплуатации огнетушители подлежат перезарядке (раз в три месяца).

Каждое предприятие должно иметь простейший ручной пожарный инвентарь (багры, ведра, топоры, лопаты, ломы и др.), размещенный на специальном щите. Использование инвентаря для целей, не связанных с пожаротушением, запрещено.

Эвакуация (п. 6.2 СНиП 21-01-97\*) представляет собой процесс организованного самостоятельного движения людей наружу из помещений, в которых имеется возможность воздействия на них опасных факторов пожара. Эвакуацией также следует считать несамостоятельное

перемещение людей, относящихся к маломобильным группам населения, осуществляемое обслуживающим персоналом. Эвакуация осуществляется по путям эвакуации через эвакуационные выходы. Также в обиходе используются термины пожарная эвакуация, эвакуация здания.

Эвакуация людей при пожаре (ГОСТ 12.1.033-81\*) вынужденный процесс движения людей из зоны, где имеется возможность воздействия на них опасных факторов пожара

Спасение (п. 6.3 СНиП 21-01-97\*) представляет собой вынужденное перемещение людей наружу при воздействии на них опасных факторов пожара или при возникновении непосредственной угрозы этого воздействия. Спасение осуществляется самостоятельно, с помощью пожарных подразделений или специально обученного персонала, в том числе с использованием спасательных средств, через эвакуационные и аварийные выходы.

Путь эвакуации - последовательность коммуникационных участков, ведущих от мест пребывания людей в безопасную зону. Такой путь должен быть защищен требуемым нормами комплексом объемно-планировочных, эргономических, конструктивных и инженерно-технических решений, а также организационных мероприятий.

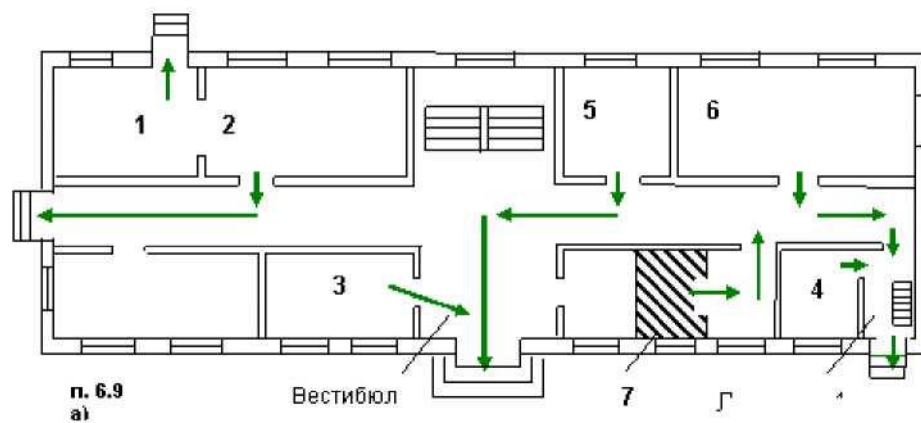
Эвакуационный выход - выход на путь эвакуации ведущий в безопасную при пожаре зону и отвечающий требованиям безопасности.

Мероприятия, обеспечивающие защиту путей эвакуации.

- Объемно-планировочные: кратчайшие расстояния до эвакуационных выходов, их достаточная ширина, изоляция путей эвакуации от пожаро- и взрывоопасных помещений, возможность движения к нескольким эвакуационным выходам и т.п.
- Эргономические: назначение размеров эвакуационных путей и выходов отвечающих антропометрическим размерам людей, особенностям их движения, нормирование усилий при открывании дверей и т.п.
- Конструктивные: прочность, устойчивость и надежность конструкций эвакуационных путей и выходов, нормирование горючести отделки на путях эвакуации, перепадов высот на путях движения, размеров ступеней, уклона лестниц и пандусов и др.
- Инженерно-технические мероприятия: организация противодымной защиты, оборудование автоматическими установками пожаротушения, проектирование требуемой освещенности, размещение световых указателей, громкоговорителей системы оповещения и др.
- Организационные: обеспечение функционирования всех эвакуационных выходов при пожаре и поддержание на требуемом уровне объемно-планировочных, конструктивных, эргономических и инженерных показателей, например: предупреждение загромождения эвакуационных путей и выходов горючими материалами, а также предметами, уменьшающую их пропускную способность и т.п.

Общие требования к эвакуационным путям и эвакуационным выходам по СНиП 21-01-97\* "Пожарная безопасность зданий и сооружений".

1-ый этаж



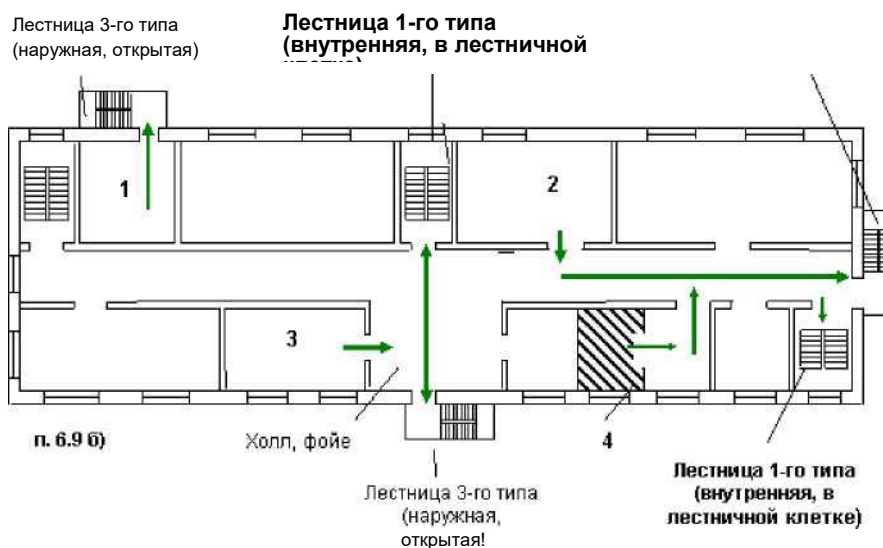
Лестница 1-го типа (внутренняя, в лестничной клетке)

Номера маршрутов	Описание маршрута эвакуации из помещений первого наружу:
1	непосредственно;
2	через коридор;
3	через вестибюль (фойе);
4	через лестничную клетку;

5	через коридор и вестибюль (фойе);
6	через коридор и лестничную клетку;
7	в соседнее помещение (кроме помещения категории А и Б), обеспеченное эвакуационными выходами

Рисунок 3 - Эвакуационные выходы из помещений 1-го этажа

Любой этаж, кроме первого



Лестница 3-го типа  
(наружная, открытая)

Номера маршрутов	Описание маршрута эвакуации из помещений любого этажа, кроме первого:
1	непосредственно в лестничную клетку или на лестницу 3-го типа;
2	в коридор, ведущий непосредственно в лестничную клетку или на лестницу 3-го типа;
3	в холл (фойе), имеющий выход непосредственно в лестничную клетку или на лестницу 3-го типа;
4	в соседнее помещение (кроме помещения категории А и Б), обеспеченное эвакуационными выходами

Рисунок 4 - Эвакуационные выходы из помещений, расположенных на любых этажах, кроме 1-го



Рисунок 5 - Действие при пожаре в общественном здании

**ЗАДАНИЕ:**

Задание 1. Составить таблицу «Мероприятия, обеспечивающие защиту путей эвакуации»

Наименование мероприятия	Характеристика мероприятия

Задание 2. Составить схему последовательности действий при пожаре в общественном здании

Задание 3. Составить план эвакуации при пожаре со второго этажа здания

Вывод: Укажите основные меры противопожарной безопасности, которые применяются на предприятии.

## **Порядок выполнения работы:**

5. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
6. Напишите название и цель занятия.
7. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1 - 3
8. Подготовьтесь к защите практической работы по контрольным вопросам.

## **Контрольные вопросы**

1. Понятие оповещения. Речевое оповещение.
2. Порядок действий после сигнала «Внимание всем!»
3. Эвакуация и рассредоточение
4. Классификация эвакуационных мероприятий.
5. Характеристика СЭП (структура и назначение)
6. Характеристика Ш1Э (структура и назначение)
7. Характеристика ПЭП (структура и назначение)
8. Документы, которые используют при эвакуации.

## **Практическая работа № 9**

**Тема:** «Анализ проведения аварийно-спасательных работ при действии различных поражающих факторах»

**Цель:** Познакомить с организацией проведения АСР при действии различных поражающих факторах.

### **Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

### **Общие теоретические сведения:**

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы проводятся с целью срочного оказания помощи населению, которое подверглось непосредственному или косвенному воздействию современных средств поражения, разрушительных и вредоносных сил природы, техногенных аварий и катастроф, а также для ограничения масштабов, локализации или ликвидации возникших при этом чрезвычайных ситуаций.

**Аварийно-спасательные работы** проводятся с целью поиска и удаления людей за пределы зон действия опасных и вредных для жизни и здоровья факторов, оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим и эвакуации их в лечебные учреждения, где для спасенных создаются необходимые условия.

К аварийно-спасательным работам относятся:

разведка маршрутов движения (общая, радиационная, химическая, бактериологическая,

инженерная и др.);

розыск пораженных и извлечение их из поврежденных и горящих зданий, загазованных и задымленных помещений, завалов;

подача воздуха в заваленные защитные сооружения с поврежденной фильтровентиляционной системой;

оказание первой медицинской и первой врачебной помощи пострадавшим, эвакуация их в лечебные учреждения;

вывод (вывоз) населения из опасных мест в безопасные районы;

санитарная обработка людей и обеззараживание их одежды.

**Неотложные работы** проводятся в целях блокирования, локализации или нейтрализации источников опасности, снижения интенсивности, ограничения распространения и устранения действий полей, поражающих факторов в зонах применения современных средств поражения и чрезвычайных ситуаций при родного или техногенного характера.

Они предназначены для обеспечения успешного проведения спасательных работ. Их содержанием может являться: устройство проездов в завалах и на зараженных участках; локализация аварий на газовых, энергетических, водопроводных и других сетях в интересах проведения спасательных работ; укрепление или обрушение конструкций зданий и сооружений, угрожающих обвалом и препятствующих безопасному движению и проведению спасательных работ;

ремонт и восстановление поврежденных и разрушенных линий связи и коммунально-энергетических сетей в целях обеспечения спасательных работ;

обнаружение, обезвреживание и уничтожение взрывоопасных предметов;

ремонт и восстановление поврежденных защитных сооружений. Необходимо отметить, что аварийно-спасательные и неотложные работы характеризуются большим объемом и ограниченностью времени на их проведение, сложностью обстановки и большим напряжением сил личного состава формирований, привлекаемых для их проведения.

Они проводятся, как правило, в условиях сильных разрушений, массовых пожаров, заражения атмосферы и местности и при воздействии других неблагоприятных факторов.

*Завалы*, образовавшиеся в результате разрушений, могут перекрыть выходы из защитных сооружений, затруднить ввод сил гражданской обороны в очаг поражения, снизить их маневренность, затруднить выход к объектам спасательных работ.

*Заражение атмосферы и местности* вызовет необходимость ведения работ в средствах индивидуальной защиты. Это будет затруднять организацию и ведение работ, потребует более частой смены работающих формирований из-за опасности облучения личного состава сверх допустимых доз и повышенной утомляемости.

### **Проведение мероприятий медицинской защиты.**

Мероприятия медицинской защиты в зонах чрезвычайных ситуаций мирного и военного

времени проводятся с целью предотвращения или снижения тяжести поражений, ущерба для жизни и здоровья людей от воздействия последствий применения средств поражения и опасных факторов стихийных бедствий и производственных аварий и катастроф.

Эти цели достигаются применением профилактических медицинских препаратов - антитоксинов, протекторов, стимуляторов резистентности, с помощью своевременного оказания медицинской помощи пораженным.

*Первая медицинская помощь* пострадавшим до их эвакуации в лечебное учреждение оказывается непосредственно в очагах поражения в ходе спасательных и других неотложных работ. Оказание первой медицинской помощи осуществляется с участием заранее сформированных из населения санитарных постов и санитарных дружин, в состав которых входят лица, специально обученные общим приемам оказания первой медицинской помощи.

### **ЗАДАНИЕ:**

#### **Задание №1**

1. Основным содержанием аварийно-спасательных работ являются действия по спасению людей. Они осуществляются, как правило, в 4 этапа. Перечислите эти этапы.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

#### **Задание №2**

Закончите предложение.

Аварийно-спасательные работы - это действия по

#### **Задание №3**

##### Санитарная обработка

		Содержание и порядок проведения
Дегазация	Частичная	
	Полная	
Дезактивация	Частичная	

	Полная	
Санитарная обработка Дезинфекция	Частичная	
	Полная	

#### Задание №4

##### Ситуационная задача.

В подвальном помещении объекта экономики после подачи сигнала «Химическая тревога» укрылись сотрудники ближайшего цеха. Спустя несколько минут после закрывания негерметизированного помещения произошло возгорание электропроводки и сильное задымление. Площадь возгорания до 6 кв. м., материалы горения - пластиковое покрытие, линолеум, древесина несущих стен.

Вопрос: Какой тип противогаза более предпочтителен к применению, и почему?

Вывод: В чем заключается смысл проведения аварийно-спасательных работ?

##### Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1 - 4
4. Подготовьтесь к защите практической работы по контрольным вопросам.

##### Контрольные вопросы:

1. Какие мероприятия проводятся при выполнении аварийно-спасательных работ?
2. Каковы цель и содержание спасательных работ?
3. Раскройте понятия «дезактивация», «дегазация», «дезинфекция», «санитарная обработка».
4. В каких случаях обеззараживания проводят дезактивацию, дегазацию, дезинфекцию и санитарную обработку?

Практическая работа № 10 **Тема:** Современные принципы

оказания неотложной медицинской помощи **Цель работы:** Изучить основные принципы

оказания ПМП **Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование
4. Видеофильм

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

#### **Общие теоретические сведения:**

В мировой практике принята универсальная схема оказания помощи пострадавшим на догоспитальном этапе.

#### **Основными этапами этой схемы являются:**

1. Немедленное начало срочных мероприятий по поддержанию жизни при возникновении неотложных состояний.
2. Организация прибытия на место происшествия квалифицированных специалистов в кратчайшие сроки, выполнение отдельных мероприятий экстренной медицинской помощи во время транспортировки пациента в стационар.
3. Максимально быстрая госпитализация в профильное лечебное учреждение, имеющее квалифицированный медицинский персонал и оснащенное необходимым оборудованием.

#### **Мероприятия, которые необходимо проводить в случае возникновения неотложных состояний**

Лечебно - эвакуационные мероприятия, проводимые при оказании неотложной помощи, следует разделить на ряд взаимосвязанных этапов - догоспитальный, госпитальный и первая врачебная помощь.

На догоспитальном этапе оказывается первая, доврачебная и первая врачебная помощь.

Самым важным при оказании неотложной помощи является временной фактор. Наилучшие результаты лечения пострадавших и пациентов достигаются в том случае, когда период от момента возникновения неотложного состояния до времени оказания квалифицированной помощи не превышает 1 часа.

Предварительная оценка тяжести состояния пациента позволит избежать паники и суеты при последующих действиях, даст возможность принять более взвешенные и рациональные решения в экстремальных ситуациях, а также меры по экстренной эвакуации

пострадавшего из опасной зоны.

После этого необходимо приступить к определению признаков наиболее опасных для жизни состояний, которые могут привести к смерти пострадавшего в ближайшие минуты:

- клинической смерти;
- коматозного состояния;
- артериального кровотечения;
- ранения шеи;
- ранения грудной клетки.

Оказывающий помощь пострадавшим при неотложном состоянии должен максимально четко придерживаться алгоритма, приведенного на схеме 1.

### **Схема1. Порядок оказания помощи при неотложном состоянии**



### **Оказание первой помощи при возникновении неотложного состояния**

Существует 4 основных принципа оказания первой помощи, которых следует придерживаться:

1. Осмотр места происшествия. Убедиться в безопасности при оказании помощи.

2. Первичный осмотр пострадавшего и оказание первой помощи при состояниях, угрожающих жизни.
3. Вызов врача или скорой помощи.
4. Вторичный осмотр пострадавшего и при необходимости оказание помощи при выявлении других повреждений, болезней.

До оказания помощи пострадавшим выясните:

- Не представляет ли опасность место происшествия;
- Что произошло;
- Количество пациентов и пострадавших;
- В состоянии ли окружающие помочь.

Особое значение имеет все, что может угрожать вашей безопасности и безопасности окружающих: оголенные электрические провода, падающие обломки, интенсивное дорожное движение, пожар, дым, вредные испарения. Если вам угрожает какая-либо опасность, не приближайтесь к пострадавшему. Немедленно вызовите соответствующую спасательную службу или полицию для получения профессиональной помощи.

Всегда смотрите, нет ли других пострадавших, и, если необходимо, попросите окружающих оказать вам содействие в оказании помощи.

Как только вы приблизитесь к пострадавшему, находящемуся в сознании, постарайтесь его успокоить, затем доброжелательным тоном:

- выясните у пострадавшего, что случилось;
- объясните, что вы медицинский работник;
- предложите помощь, получите согласие пострадавшего на оказание помощи;
- объясните, какие действия вы собираетесь предпринять.

Прежде чем приступить к оказанию неотложной доврачебной медицинской помощи, вам следует получить на это разрешение пострадавшего. Пострадавший, находящийся в сознании, имеет право отказаться от вашей услуги. Если же он без сознания, можно считать, что вы получили его согласие на проведение мероприятий неотложной помощи.

### **Острая сосудистая недостаточность**

**Обморок**- внезапно возникающая кратковременная утрата сознания с ослаблением деятельности сердечной и дыхательных систем. В основе обморока лежит церебральная гипоксия, причиной которой является транзиторное нарушение мозгового кровотока.

У пациентов с обмороками выделяют три периода: предобморочный, собственно обморок, послеобморочный.

**Предобморочное состояние** проявляется ощущением дурноты, потемнением в глазах, звоном в ушах, слабостью, головокружением, подташниванием, потливостью онемением губ, кончиков пальцев, бледностью кожных покровов. Длительность от нескольких секунд до 1 минуты.

**Во время обморока** отмечается потеря сознания, резкое снижение мышечного тонуса, поверхностное дыхание. Пульс лабилен, слабый, аритмичный. При относительно продолжительном нарушении мозгового кровообращения могут быть клинически- тонические судороги, непроизвольное мочеиспускание. Длится обморок до 1 минуты, иногда больше.

**Послеобморочное состояние** длится от нескольких секунд до 1 минуты и заканчивается полным восстановлением сознания.

#### **Неотложная доврачебная помощь:**

- уложите пациента на спину с несколько опущенной головой или поднимите ноги пациента на высоту 60-70 см по отношению к горизонтальной поверхности;
- расстегните стесняющую одежду;
- обеспечьте доступ свежего воздуха;
- поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- обрызгайте лицо холодной водой или похлопайте по щекам, разотрите ему грудь;
- проследите, чтобы пациент после обморока посидел в течение 5-10 минут;

При подозрении на органическую причину обморока необходима госпитализация.

#### **СЕРДЕЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ - НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА.**

Сердце располагается между грудиной и позвоночником. В состоянии клинической смерти наступает генерализованное мышечное расслабление, позволяющее при сдавливании грудной клетки смещать грудину по отношению к позвоночнику на 5-6 см. При этом кровь выталкивается из сердца и поступает в сосуды мозга, легких, самого сердца и других органов, после прекращения давления - грудная клетка расширяется и сердце вновь заполняется кровью.

- При отсутствии пульса на сонных артериях в качестве первого мероприятия наносится сильный удар кулаком с расстояния 30 см в область средней трети грудины (при эффективности этого мероприятия появляется пульс на сонной артерии).
- Сложенные вместе руки накладывают на грудную клетку на два пальца выше мечевидного отростка грудины.
- Ладонь одной руки располагают перпендикулярно от грудины, ладонь другой руки на тыльную поверхность перпендикулярно первой.

- Плечи выполняющего массаж должны находится прямо над сомкнутыми руками; руки в локтях необходимо держать прямыми.
- Надавливания на грудину производятся выступом ладони, но не пальцами. Строго по направлению к позвоночнику, на глубину 3-5 см.
- Массаж должен быть плавным и ритмичным, с одинаковой продолжительностью сдавливания и расслабления.
- Во время расслабления полностью прекращают давление на грудную клетку, но ладонь находится в контакте с ней.
- Рекомендуемая частота массажа 80-100 надавливаний в минуту, детям не менее 100 надавливаний в минуту.
- Контроль эффективности каждые 2 минуты в течении 5 секунд, через каждые 5 циклов.

Критерии эффективности непрямого массажа сердца:

- Появление пульса на сонной артерии.
- Сужение зрачков и появление реакции на свет.
- Постепенное исчезновение цианоза.
- Последующее восстановление дыхания.

При сочетании наружного массажа сердца с ИВЛ, не зависимо от количества реаниматоров, производят 15 надавливаний за 10 секунд, затем 2 вдоха по 1-1,5 секунды, и контроль через 4 цикла: прервать реанимационные мероприятия и проверить пульс на сонной артерии. Соотношения между компрессиями и вдуваниями 15:2.

Возраст	До года	1-8 лет	Взрослый
Рука	2 пальца	1 рука	2 руки
Точка нажатия	палец ниже межсосковой линии	2 пальца от мечевидного отростка	2 пальца от мечевидного отростка
Глубина нажатия	1,5 см	3-4 см	5-8 см
Частота	>120	100-120	80-100
Соотношение вдох / нажатие			2/15

Окончание реанимационных мероприятий.

Реанимационные мероприятия прекращаются в следующих случаях:

- Восстановление самостоятельной сердечной деятельности, обеспечивающей достаточный уровень кровообращения.
- Восстановление самостоятельного дыхания (прекращение ИВЛ и переход к вспомогательному дыханию).
- Передача пациента реанимационной бригаде.
- Отсутствие самостоятельной электрической активности сердца при продолжительности реанимационных мероприятий более 30 минут.
- В случае переохлаждения, утопления, электротравмы, поражения молнией, отравления наркотиками реанимационные мероприятия продолжают до 60 минут.

Осложнения сердечно-легочной реанимации:

- Переломы ребер.
- Перелом грудины.
- Разрыв легких и сердца.

- Травма печени.

Осложнения сердечно-легочной реанимации не являются показанием для прекращения реанимационных мероприятий.

## СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ -

### *серДечно-легочной реанимации (один человек)*

1. Оценить безопасность вокруг пострадавшего (оценить обстановку).
2. Надеть перчатки, проверить, в сознании ли пострадавший, для этого нужно потрясти его, громко спросить, что произошло.
3. Если у пострадавшего нет сознания и нормального дыхания, то необходимо начать СЛР с момента восстановления проходимости дыхательных путей: нажать ладонью на лоб, второй рукой - под подбородок, предотвратить западение языка.
4. Проверить дыхание после восстановления проходимости: тройное правило - **слышать, чувствовать, видеть**. За 10 секунд должно быть не менее 2х вдохов (в норме ЧДД - 16 - 18 у минуту). Если 1 - считать, что дыхание отсутствует, начинать реанимацию.
5. Если дыхания нет, вызвать СМП (103 или 112).
6. Нажатие на грудную клетку и искусственное дыхание выполняются в соотношении 30:2. Точка наложения рук - середина грудины, ладони - друг на друга и «в замок».

Число нажатий на грудину должно быть не менее 100 в минуту. Руки не должны сгибаться в суставах, угол приложения силы - 90 градусов. Глубина нажатий не менее 5 см, не более 6 см.

1. Вновь произвести два вдоха через маску с клапаном (есть в аптечке), вновь восстановить проходимость дыхательных путей. Боковым зрением - контролировать движения грудной клетки (**слышать, чувствовать, видеть**). После этого - производить нажатия на грудную клетку. Помнить о защитных средствах - клапанах или маске с клапанами, узкая часть которой располагается на носу, широкая - надо ртом. Важно правильно расположить маску на лице! Можно использовать мешок Амбу - производить вдох с помощью мешка.
2. Если нет возможности использовать средства для проведения искусственного дыхания, можно выполнять нажатия без проведения искусственного дыхания.
3. Показания для завершения реанимации:
  - появление признаков жизни у пострадавшего (открытие глаз, попытка самостоятельного дыхания, появление сердечной деятельности);
  - прибыла скорая помощь, продолжает реанимацию специалист;
  - вы физически истощились.

### **Типичные ошибки:**

1. Не проверили безопасность.
2. Начали СЛР не проверив сознание, не позвав на помощь.
3. ИВЛ без защитных средств (риск инфекционного заражения!).
4. Не соблюдается соотношение 30:2.
5. Не верно выбрана точка нажатия на грудную клетку.
6. Спасатель отрывает руки от грудной клетки.
7. Ошибка - прекардиальный удар - неэффективен.
8. Спасатель не дает возможности грудной клетке вернуться в исходное положение, сразу

- производит второй вдох.
9. Не нужно использовать вспомогательные средства для оценки дыхания (зеркальце и т.п.).
  10. Для проверки сознания используются болезненные приемы.
  11. При нажатии на грудину неправильно расположены руки (увеличивается риск переломов).
  12. Нельзя прекращать СЛР, если почувствовали «хруст».
  13. При проведении реанимации двумя участниками - ошибка - их несвоевременная замена.
  14. При проведении реанимации двумя участниками - ошибка - несоблюдение правила 30;2.
  15. При проведении реанимации двумя участниками - ошибка - их несогласованность и задержки.
  16. При применении дефибриллятора недопустимо прикасаться к пострадавшему.
  17. При применении дефибриллятора не прекращать реанимацию до появления самостоятельного ритма.

### **Примечания:**

1. На вдох - тратить не более 1 секунды.
2. Перерывы между компрессиями для проведения вдохов - не более 10 секунд.
3. Если есть обструкция дыхательных путей инородными телами - сначала нанести несколько ударов по спине, если это неэффективно - осуществить прием Хеймлиха.
4. Контроль эффективности реанимации производить после трех циклов, проверять пульс на сонной артерии (тремя пальцами), при наличии пульса - оценить реакцию зрачков на свет.
5. Последовательность сердечно-легочной реанимации у детей не отличается от таковой у взрослых. **Особенности:**
  - глубина надавливаний на грудину - не более 4 см у детей до года, у детей старше - 5 см. (не менее одной трети глубины грудной клетки);
  - новорожденным и детям до года сначала выполнить 5 искусственных вдохов (неглубоких!), затем продолжать в соотношении 15:2;
  - если есть движения грудной клетки, а число сердечных сокращений меньше 60 в минуту, необходимо начинать компрессии грудной клетки; оценивать частоту сердечных сокращений каждые 30 секунд.

### **Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации:**

№	Содержание этапа
1.	1. Оценить безопасность вокруг пострадавшего (оценить обстановку).
2.	Надеть перчатки, проверить, в сознании ли пострадавший, для этого нужно потрясти его, громко спросить, что произошло.

3.		Если у пострадавшего нет сознания и нормального дыхания, то необходимо начать СЛР с момента восстановления проходимости дыхательных путей: нажать ладонью на лоб, второй рукой - под подбородок, предотвратить западение языка.
----	--	---

4.	<h1>4^1</h1>	Проверить дыхание после восстановления проходимости: тройное правило - <i>слышать, чувствовать, видеть</i> . За 10 секунд должно быть не менее 2х вдохов (в норме ЧДД - 16 - 18 у минуту). Если 1 - считать, что дыхание отсутствует, начинать реанимацию.
5.	1. Если дыхания нет, вызвать СМП (103 или 112).	
6.		Нажатие на грудную клетку и искусственное дыхание выполняются в соотношении 30:2. Точка наложения рук - середина грудины, ладони - друг на друга и «в замок». Число нажатий на грудину должно быть не менее 100 в минуту. Руки не должны сгибаться в суставах, угол приложение силы - 90 градусов. Глубина нажатий не менее 5 см, не более 6 см.
7.		Вновь произвести два вдоха через маску с клапаном (есть в аптечке), вновь восстановить проходимость дыхательных путей. Боковым зрением - контролировать движения грудной клетки ( <i>слышать, чувствовать, видеть</i> ). После этого - производить нажатия на грудную клетку. Помнить о защитных средствах - клапанах или маске с клапанами, узкая часть которой располагается на носу, широкая - надо ртом. Важно правильно расположить маску на лице! Можно использовать мешок Амбу - производить вдох с помощью мешка.
8.		Если нет возможности использовать средства для проведения искусственного дыхания, можно выполнять нажатия без проведения искусственного дыхания.
9.	<p><b>1. Показания для завершения реанимации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• появление признаков жизни у пострадавшего (открывание глаз, попытка самостоятельного дыхания, появление сердечной деятельности);</li> <li>• прибыла скорая помощь, продолжает реанимацию специалист;</li> <li>• вы физически истощились.</li> </ul>	
10.	<p><b>Типичные ошибки:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не проверили безопасность.</li> <li>2. Начали СЛР не проверив сознание, не позвав на помощь.</li> <li>3. ИВ Л без защитных средств (риск инфекционного заражения!).</li> <li>4. Не соблюдается соотношение 30:2.</li> <li>5. Не верно выбрана точка нажатия на грудную клетку.</li> <li>6. Спасатель отрывает руки от грудной клетки.</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Ошибка - прекардиальный удар - неэффективен.</li> <li>8. Спасатель не дает возможности грудной клетке вернуться в исходное положение, сразу производит второй вдох.</li> <li>9. Не нужно использовать вспомогательные средства для оценки дыхания (зеркальце и т.п.).</li> <li>10. Для проверки сознания используются болезненные приемы.</li> <li>11. При нажатии на грудину неправильно расположены руки (увеличивается риск переломов).</li> <li>12. Нельзя прекращать СЛР, если почувствовали «хруст».</li> <li>13. При проведении реанимации двумя участниками - ошибка - их несвоевременная замена.</li> <li>14. При проведении реанимации двумя участниками - ошибка - несоблюдение правила 30;2.</li> <li>15. При проведении реанимации двумя участниками - ошибка - их несогласованность и задержки.</li> <li>16. При применении дефибриллятора недопустимо прикасаться к пострадавшему.</li> <li>17. При применении дефибриллятора не прекращать реанимацию до появления самостоятельного ритма.</li> </ol>
11.	<p><b>Примечания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На вдох - тратить не более 1 секунды.</li> <li>2. Перерывы между компрессиями для проведения вдохов - не более 10 секунд.</li> <li>3. Если есть обструкция дыхательных путей инородными телами - сначала нанести несколько ударов по спине, если это неэффективно - осуществить прием Хеймлиха.</li> <li>4. Контроль эффективности реанимации производить после трех циклов, проверять пульс на сонной артерии (тремя пальцами), при наличии пульса - оценить реакцию зрачков на свет.</li> <li>5. Последовательность сердечно-легочной реанимации у детей не отличается от таковой у взрослых. <b>Особенности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• глубина надавливаний на грудину - не более 4 см у детей до года, у детей старше - 5 см. (не менее одной трети глубины грудной клетки);</li> <li>• новорожденным и детям до года сначала выполнить 5 искусственных вдохов (неглубоких!), затем продолжать в соотношении 15:2;</li> <li>• если есть движения грудной клетки, а число сердечных сокращений меньше 60 в минуту, необходимо начинать компрессии грудной</li> </ul> </li> </ol> <p>клетки; оценивать частоту сердечных сокращений каждые 30 секунд.</p>

### **Личная безопасность и меры защиты медицинского персонала при оказании неотложной помощи**

Профилактика профессионального заражения включает в себя меры универсальной предосторожности, которые предусматривают выполнение ряда мероприятий, направленных на предотвращение контакта медицинских работников с биологическими жидкостями, органами и тканями пациентов, независимо от эпидемиологического анамнеза, наличия или отсутствия результатов специфической диагностики.

Медицинские работники должны относиться к крови и другим биологическим жидкостям человеческого организма как к потенциально опасным в плане возможного инфицирования, поэтому при работе с ними необходимо соблюдать следующие правила:

1. При любом соприкосновении с кровью, другими биологическими жидкостями, органами и тканями, а также со слизистыми оболочками или поврежденной кожей пациентов медицинский работник должен быть одет в специальную одежду.
2. Другие средства барьерной защиты - маску и защитные очки - следует надевать в тех случаях, когда не исключается возможность разбрызгивания крови и других биологических жидкостей.
3. При выполнении различных процедур необходимо принять меры по предотвращению травмы режущими и колющими предметами. С режущими и колющими инструментами надо обращаться осторожно, без лишней суетливости, продуманно совершать каждое движение.
4. При возникновении «аварийной ситуации» необходимо воспользоваться укладкой для экстренной профилактики парентеральных вирусных гепатитов и ВИЧ - инфекции.

### **ЗАДАНИЕ:**

**Задание 1.** *Ответьте на вопросы*

**Заполнить пропуски при проведении искусственной вентиляции легких**

1. Убедиться в отсутствии дыхания.
2. Пострадавшего укладывают на \_\_\_\_\_ .
3. Обеспечить проходимость верхних дыхательных путей.
4. Спасатель одну руку подсовывает под шею, другую кладет на лоб пострадавшего и
5. Положить на рот пострадавшего \_\_\_\_\_ .
6. Пальцами, \_\_\_\_\_ расположенными \_\_\_\_\_ на лбу закрывают нос, чтобы \_\_\_\_\_ не \_\_\_\_\_ было \_\_\_\_\_
7. Широко открыть свой рот, сделать глубокий вдох и плотно прижать свой рот ко рту пострадавшего. Произвести активный выдох в \_\_\_\_\_ .
8. Следить «боковым» зрением за \_\_\_\_\_ .
9. Если грудная клетка \_\_\_\_\_ поднимается, дайте пострадавшему сделать \_\_\_\_\_
10. Соотношение ИВЛ и НМС \_\_\_\_\_ .

## Заполнить пропуски при проведении непрямого массажа сердца

1. Убедитесь в отсутствии сердечной деятельности.
- 7.. Уложить пострадавшего на спину, на \_\_\_\_\_ .
3. Спасатель становится сбоку от пострадавшего.
4. Соблюдать принцип \_\_\_\_\_ .
5. Найдите на груди точку компрессий. Руки располагаю выше мечевидного отростка.
6. Одну кисть перпендикулярно к груди, другую сверху \_\_\_\_\_ .
7. Руки не должны быть согнуты в \_\_\_\_\_ .
8. Реаниматор толчкообразно нажимает на грудину по направлению к позвоночнику
9. После каждого толчкообразного движения быстро расслабляют руки, не отрывая их от грудины.
10. Соотношение ИВЛ и НМС \_

### Задание 2. Дайте характеристику рисункам

1.



2.





**Задание № 3:** *Что вы предпримете в данной ситуации? Ваши действия?*

Вы случайно оказались очевидцем: пожилой мужчина, стоя в очереди в аптеке, внезапно потерял сознание. Кожные покровы бледные, дыхание отсутствует.

**Вывод:** С каким неотложным состоянием (см теоретическую часть) вы сталкивались в жизни. Какие меры оказания ПМП Вы использовали.

**Порядок выполнения работы:**

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий

задание № 1-3

4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

**Контрольные вопросы:**

1. Что означает терминальное состояние?
2. Сколько терминальных состояний знаете?
3. Опишите терминальные состояния.
4. Признаки клинической смерти.
5. Этапы реанимации.
6. Назовите способы искусственной вентиляции легких.
7. Что такое асептика?
8. Что такое антисептика?

**Раздел 4. Основы военной службы**

**Тема 4.1. Законодательство в области военной службы**

Практическая работа № 11

**Тема:** «Правовые основы военной службы»

**Цель работы:** систематизация знаний о содержании Конституции России, федеральных законов РФ и других нормативных правовых актов, регламентирующих основы воинской обязанности и военной службы.

**Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

**Общие теоретические сведения:**

Правовые Основы Военной Службы						

Конституция РФ	Закон РФ «О воинской обязанности военной службе»	Закон РФ «О безопасности»	Закон РФ «О статусе военнослужащих»	Закон РФ «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу»	Указ «О создании ВС	Военная доктрина
----------------	--	---------------------------	-------------------------------------	---	---------------------	------------------

Военная служба является особым видом Федеральной государственной службы и заключается в выполнении гражданами воинских обязанностей. Исполнение обязанностей военной службы в ВС РФ предусматривает непосредственное участие в боевых действиях, повседневную боевую подготовку, другие виды подготовки и обучение, несение боевого дежурства, гарнизонной и внутренней службы.

Основная задача военной службы - постоянная и целенаправленная подготовка к вооруженной защите целостности и неприкосновенности РФ.

#### **Нормативные документы:**

Устав внутренней службы вооружённых сил Российской Федерации

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_72806/c898e37b15002afce9357e402aed7491bf20bbf8/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/c898e37b15002afce9357e402aed7491bf20bbf8/)

[Приказ Министра обороны РФ от 22 июля 2015 г. N 444 "Об утверждении Руководства по обеспечению безопасности военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации"](http://www.garant.ru/71207130/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/)

<https://base.garant.ru/71207130/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>

Федеральный закон от 28 декабря 2010 г. N 390-ФЗ «О безопасности» (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/12181538/>

Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10.01.2002 N 7-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34823/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34823/)

#### **Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы**

Основными проводимыми в полку (подразделении) мероприятиями по предупреждению гибели (смерти), увечий (ранений, травм, контузий) и снижению заболеваемости военнослужащих являются:

- обеспечение психологической устойчивости личного состава на основе анализа его морально-психологического состояния, поддержания удовлетворительной морально-психологической обстановки в воинских коллективах, создания условий для психологической совместимости и предупреждения нарушений уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, профилактики правонарушений;
- регулярная подготовка личного состава к выполнению мероприятий повседневной деятельности с изучением перед их проведением необходимых требований безопасности военной службы;
- контроль за выполнением личным составом требований безопасности военной службы;
- предупреждение гибели (смерти) и увечий (ранений, травм, контузий), в первую очередь среди военнослужащих, проходящих военную службу на воинских должностях, связанных с повышенной опасностью для жизни и здоровья (периодические проверки их теоретических знаний и практических навыков по выполнению требований безопасности военной службы при исполнении должностных

обязанностей, обязательные медицинские осмотры (освидетельствования), в том числе с привлечением врача-психиатра);

- проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) и иных мероприятий по охране здоровья военнослужащих, предусмотренных главой 8 настоящего Устава;
- поддержание у личного состава высокой бдительности, обеспечение точного выполнения правил несения службы суточным нарядом, другие меры, направленные на противодействие терроризму;
- обеспечение пожарной безопасности и спасательных работ в соответствии со статьями Устава внутренней службы ВС РФ;
- своевременное и в полном объеме обеспечение полка продовольствием, вещевым имуществом, горючим и смазочными материалами, комплектующими изделиями и материалами для вооружения и военной техники, другим военным имуществом, ресурсами и оказываемыми услугами;
- бытовое обеспечение личного состава (обеспечение казарменно-жилищным фондом, торгово-бытовое, банно-прачечное обслуживание, водоснабжение) в соответствии с установленными нормативами;
- взаимодействие с органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления по вопросам реализации социальных гарантий и компенсаций, установленных законодательством Российской Федерации для военнослужащих;
- другие мероприятия по предупреждению причинения вреда жизни и здоровью военнослужащих с учетом особенностей их деятельности.

Основными проводимыми в полку мероприятиями по предупреждению причинения вреда жизни, здоровью и имуществу местного населения являются:

- принятие мер по исключению применения вооружения и военной техники в отношении гражданского населения, отдельных гражданских лиц и гражданских объектов, разработанных в соответствии с требованиями федеральных законов, воинских уставов и соответствующих руководств, и инструкций;
- размещение потенциально опасных военных объектов полка за пределами санитарно-защитных зон населенных пунктов;
- организация взаимодействия командования полка с органами местного самоуправления в целях поддержания доброжелательных взаимоотношений между военнослужащими и местным населением;
- информирование населения о согласованных с органами местного самоуправления ограничительных мерах, установленных в районе дислокации полка.

Основными мероприятиями по охране окружающей среды от угроз, возникающих в ходе повседневной деятельности полка (подразделения), и рациональному природопользованию являются:

- изучение федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации об охране окружающей среды, экологическая подготовка и воспитание личного состава;
- предупреждение загрязнения окружающей среды в районе дислокации и в других местах выполнения мероприятий повседневной деятельности полка (подразделения);
- восстановление окружающей среды, загрязненной при выполнении мероприятий повседневной деятельности полка (подразделения), а также в случае аварий;
- рациональное природопользование (внедрение ресурсосберегающих, безотходных и малоотходных технологий, рекультивация земель, рациональное использование водных ресурсов и т.д.).

При разработке и выполнении указанных мероприятий учитываются требования законодательства Российской Федерации об охране окружающей среды Федеральный закон от 10.01.2002 N 7-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34823/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34823/), которые необходимо соблюдать при размещении, строительстве и эксплуатации гражданских объектов, в полной мере распространяются на военные объекты, вооружение и военную технику, за исключением чрезвычайных ситуаций, препятствующих соблюдению таких требований.

В полку в ходе различной деятельности военнослужащих может разрабатываться и осуществляться комплекс организационных и технических мероприятий по обеспечению безопасности военной службы, к которым относятся:

- подготовка военнослужащих к обеспечению безопасности военной службы;
- предупреждение летных, дорожно-транспортных и иных происшествий с вооружением и военной техникой, обеспечение их безопасной эксплуатации;
- обеспечение ядерной и радиационной безопасности ядерных и радиационно опасных объектов;
- обеспечение химической безопасности;
- обеспечение биологической безопасности;
- обеспечение пожарной безопасности вооружения и военной техники, боеприпасов и взрывчатых веществ, другого военного имущества в местах их хранения, иных потенциально опасных объектов полка;
- обеспечение сохранности оружия, боеприпасов и взрывчатых веществ;
- обеспечение Электра безопасности;
- другие организационные и технические мероприятия по обеспечению безопасности различных видов деятельности военнослужащих, эксплуатации различных образцов (комплексов, систем) вооружения и военной техники и иные дополнительные меры.

На военнослужащих, привлекаемых в случаях, установленных федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, к выполнению работ, не обусловленных исполнением обязанностей военной службы, распространяются правовые нормы, предусмотренные для других граждан, выполняющих указанные работы.

#### Опорная схема

Общевоинские уставы				
Устав внутренней службы ВС РФ	Дисциплинарный устав ВС РФ	Устав гарнизонной караульной службы РФ	Строевой устав ВС РФ	Боевые уставы ВС РФ

#### ЗАДАНИЕ:

*Задание № 1* Изучить основные законы и другие нормативно- правовые акты, регламентирующие основы воинской обязанности и военной службы.

*Задание № 2* Письменно ответить на вопросы:

1. Какими Федеральными законами и нормативными правовыми актами регламентировано выполнение обязанностей военной службы в РФ?
2. К каким видам ответственности могут привлекаться военнослужащие?
3. Прокомментируйте положение законов и нормативных правовых актов РФ и назовите особенности, которые определяют военную службу как особый вид Федеральной государственной службы.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.

2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о национальной безопасности и национальных интересах Российской Федерации.
2. Структура и задачи военной организации нашего государства.
3. Военная доктрина Российской Федерации.
4. Другие войска и их основные задачи.
5. Предназначение и структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
6. Состав и задачи видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации.

## Практическая работа № 12

**Тема:** Первоначальная постановка граждан на в/у. Обязанности граждан по в/у. Организация медицинского освидетельствования граждан.

**Цель:** Завершить формирование целостного представления о воинской обязанности и военной службе.

### **Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

### **Общие теоретические сведения:**

Воинская обязанность — это установленный законом долг граждан нести службу в рядах ВС и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Правовой основой воинской обязанности и военной службы в РФ являются Конституция РФ, ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», ФЗ «О статусе военнослужащих», ФЗ «Об обороне», другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты РФ и области обороны, воинской обязанности, военной службы и статуса военнослужащих, международные договоры РФ, в которых подробно определяется совокупность прав, свобод, обязанностей и ответственности военнослужащих, система воинского учета и подготовки граждан к военной службе, четко оговариваются вопросы призыва на военную службу, поступления на службу по контракту и прохождения военной службе в запасе. Согласно статье 59 Конституции РФ защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина РФ.

В Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе», принятый 28 марта 1998 г., неоднократно вносились изменения; последние изменения приняты 1 декабря 2011 г. (№ 376 ФЗ). Этот закон, а также закон «О статусе военнослужащих» от 27 мая 1998 г. (с изменениями на

12.12.2011 г., № 318 ФЗ) осуществляют правовое регулирование в области воинской обязанности и военной службы в целях реализации гражданами РФ конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

Воинская обязанность предусматривает: в/учет;  
обязательную подготовку к военной службе; призыв на военную службу;  
прохождение военной службы по призыву; пребывание в запасе;  
призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

*В/учет* — это составная часть воинской обязанности граждан. Воинскому учету подлежат все граждане мужского пола, достигшие призывного возраста, а также военнообязанные по месту жительства.

Все граждане РФ обязаны состоять на воинском учете. Исключение составляют граждане: освобожденные от исполнения воинских обязанностей в соответствии с Законом «О воинской обязанности и военной службе»;

проходящие военную службу или альтернативную гражданскую службу; отбывающие наказание в виде лишения свободы;

лица женского пола, не имеющие военно-учетной специальности или категории воинского учета, указывающей военную специальность (получаются при окончании определенного образовательного учреждения);

граждане, постоянно проживающие за пределами РФ.

*В/учет* призван определить возможности государства по обеспечению комплектования ВС личным составом.

*В/учет* граждан РФ осуществляется по месту жительства *военными комиссариатами*. В населенных пунктах, где нет военных комиссариатов, первичный *в/учет* осуществляется органами местного самоуправления.

Закон определяет, что в документах по воинскому учету должны содержаться следующие сведения о гражданине: фамилия, имя, отчество;

дата рождения;

место жительства; семейное положение;

образование;

место работы;

годность к военной службе по состоянию здоровья;

профессиональная пригодность к подготовке по военно-учетным специальностям и к военной службе на воинских должностях;

основные антропометрические данные: рост, вес, окружность грудной клетки, мышечная сила кисти, жизненная емкость легких (спирография);

прохождение военной службы или альтернативной гражданской службы; прохождение военных сборов;

наличие военно-учетных и гражданских специальностей;

владение иностранными языками;

наличие первого спортивного разряда или спортивного звания; возбуждение или прекращение в отношении гражданина уголовного дела; наличие судимости;

сведения о бронировании гражданина, пребывающего в запасе, за органом государственной власти, органом самоуправления или организацией на период мобилизации и в военное время.

*Первоначальная постановка на в/учет* граждан мужского пола осуществляется в год достижения ими возраста 17 лет (это мероприятие проводится с января по март включительно). Первоначальную постановку на *в/учет* осуществляет специальная комиссия по постановке граждан

на в/учет, создаваемая в районе, городе или другом административном образовании.

Первоначальная постановка на в/учет граждан женского пола после получения ими военно-учетной специальности, а также лиц, получивших гражданство РФ, осуществляется военным комиссариатом в течение всего календарного года.

Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на в/учет проводят врачи-специалисты: хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходимости (по направлению военкомата) — врачи других специальностей.

На основании решения комиссии по постановке граждан на в/учет допризывник может быть направлен в медицинское учреждение государственной или муниципальной системы здравоохранения на амбулаторное или стационарное медицинское обследование для уточнения диагноза либо для лечения заболевания. В настоящее время прорабатывается вопрос о том, чтобы обследование проводилось в военных госпиталях.

В случае если допризывник или юноша призывного возраста нуждается в продолжительном (свыше трех месяцев) медицинском обследовании (лечении), выносится заключение о его временной негодности к военной службе на срок от шести до двенадцати месяцев. После завершения медицинского обследования (лечения) необходимо пройти повторное освидетельствование.

Для граждан, признанных годными к военной службе или годными к военной службе с незначительными ограничениями, определяется показатель предназначения для прохождения военной службы.

По результатам *профессионального психологического отбора*, проводимого при первоначальной постановке на в/учет, гражданам могут выдаваться рекомендации для подготовки в военно-учебные заведения МО РФ. Выявляются также качества, необходимые для службы в определенных районах.

После выполнения всех мероприятий, связанных с первоначальной постановкой на в/учет, председатель комиссии (или по поручению председателя — секретарь комиссии) обязан сообщить допризывнику решение комиссии и разъяснить его обязанности по воинскому учету. Допризывнику выдается *Удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу*. С этого момента статус допризывника меняется: он сможет осуществить свою конституционную обязанность, связанную со службой в армии.

В целях обеспечения воинского учета граждане обязаны:

состоять на воинском учете по месту жительства в военном комиссариате, а в населенном пункте, где нет военных комиссариатов, — в органах местного самоуправления;

явиться в установленное время и место по вызову (повестке) в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий в/учет, по месту жительства или места временного пребывания;

при увольнении с военной службы в запас ВС РФ явиться в двухнедельный срок со дня исключения из списков личного состава воинской части в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий в/учет, по месту жительства для постановки на учет;

сообщить в двухнедельный срок в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий в/учет, об изменении семейного положения, образования, места работы или должности, места жительства в пределах района, города без районного деления;

снять с воинского учета при переезде на новое место жительства или место временного пребывания (на срок более трех месяцев), а также при выезде из страны на срок свыше шести месяцев и встать на в/учет в двухнедельный срок по прибытии на новое место жительства, место

временного пребывания или при возвращении в Российскую Федерацию; бережно хранить военный билет, а также Удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу;

в случае утраты указанных документов следует в двухнедельный срок обратиться в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий в/учет, для решения вопроса о получении документов взамен утраченных.

Граждане, подлежащие призыву на военную службу, выезжающие в период проведения призыва с места жительства на срок более трех месяцев, должны лично сообщить об этом в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий в/учет.

В период мобилизации, военного положения, а также в военное время воинская обязанность определяется соответствующими законами и нормативно-правовыми актами РФ.

Мобилизация — это комплекс мероприятий по переводу на военное положение ВС, экономики государства и органов государственной власти страны.

Военное положение — это особый правовой режим в стране или отдельной ее части, устанавливаемый решением высшего органа власти при исключительных обстоятельствах; выражается в расширении полномочий военных властей и возложении на граждан ряда дополнительных обязанностей и определенных ограничений.

Военное время — это период фактического нахождения государства в состоянии войны; характеризуется существенными изменениями во всех сферах жизни государства и межгосударственных отношений, введением законов военного времени.

В соответствии с Федеральным законом «Об обороне» Президент РФ, являясь Верховным главнокомандующим, в случае агрессии или непосредственной угрозы агрессии против государства, а также в случае возникновения вооруженных конфликтов в той или иной части Федерации объявляет общую или частичную мобилизацию, вводит на территории страны или в отдельных ее местностях военное положение и отдает приказ о ведении военных действий. В этом случае предусматривается призыв на военную службу по мобилизации.

Одной из составляющих воинской обязанности является *обязательная подготовка граждан к военной службе*. Обязательная подготовка к военной службе предусматривает: военно-патриотическое воспитание;

получение начальных знаний в области обороны;

подготовку по основам военной службы в государственных, муниципальных или негосударственных образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и на учебных пунктах организаций;

подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;

медицинское освидетельствование и медицинское обследование; проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Условно обязательную подготовку граждан к военной службе можно разделить на два периода.

*Первый период* — подготовка к военной службе граждан допризывного возраста.

*Второй период* — подготовка к военной службе граждан призывного возраста, состоящих на воинском учете (до момента отправки со сборного пункта к месту прохождения военной службы).

Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет. В первый период подготовка граждан к военной службе в основном направлена на достижение общеобразовательного уровня, определяющего пригодность к исполнению воинской обязанности.

Работа идет по следующим направлениям: совершенствование физических качеств; выработка необходимых психологических качеств, умения работать в коллективе и малых группах; определение индивидуальных наклонностей и возможностей; первоначальный профессиональный отбор (определение склонностей и предрасположенности к определенным профессиям). В этот период юноши получают начальные знания в области обороны.

Подготовка граждан призывного возраста строится с учетом рекомендаций по результатам профессионального психологического отбора во время первоначальной постановки на в/учет. В этот период каждый призывник должен развить в себе необходимые Качества, характерные для выбранной (рекомендованной) военной специальности. Кроме того, целесообразно детально ознакомиться с основами военной службы по призыву (контракту), узнать о требованиях к уровню здоровья при службе в определенных войсках. Важно спланировать систему индивидуальной подготовки так, чтобы максимально подготовиться к будущей службе.

### **ЗАДАНИЕ:**

*Задание № 1 Изучить основной порядок постановки граждан на воинский учет.*

*Задание № 2 Письменно ответить на вопросы:*

1. Каким законом установлена воинская обязанность граждан Российской Федерации?
2. В каком возрасте осуществляется первоначальная постановка на воинский учет?
3. Кто осуществляет контроль за явкой призывников на призывную комиссию? Что происходит в случае неявки?
4. Кто подлежит призыву на военную службу в Российской Федерации?
5. Какие существуют категории годности к военной службе в Российской Федерации?
6. Какие категории граждан освобождаются от призыва?
7. Каким законодательным документом устанавливаются воинские звания военнослужащих?
8. На какие составы подразделяются все военнослужащие ВС РФ?
9. Что считается началом и окончанием военной службы?
10. В каких случаях предусмотрено досрочное увольнение граждан с военной службы?
11. Кто из граждан Российской Федерации зачисляется в запас (резерв) ВС РФ? Для чего он создается?

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Что означает понятие «воинская обязанность»?
2. Что составляет правовую основу воинской обязанности и военной службы в РФ?
3. Что предусматривает воинская обязанность?
4. Какие категории граждан должны состоять на воинском учете?
5. Как осуществляется в/учет граждан в РФ?
6. Каковы обязанности граждан по воинскому учету?
7. Что такое мобилизация, какие виды мобилизации различают и в каких случаях она объявляется?
8. Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе?

## Практическая работа № 13

**Тема:** Военная служба - особый вид государственной службы

**Цель работы:** Ознакомиться с правовыми актами, на которых основывается военная служба, с формами реализации военной службы, с некоторыми позитивными сторонами влияния военной деятельности народов на развитие их культуры

**Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

**Общие теоретические сведения:**

### Особенности военной службы

**Военная служба** — это особый вид федеральной государственной службы; она заключается в повседневном выполнении гражданами воинских обязанностей

**Основная задача военной службы** — постоянная целенаправленная подготовка к вооружённой защите или вооружённая защита целостности и неприкосновенности территории Российской Федерации

**Единоначалие** - право командира (начальника) единолично принимать решения, отдавать приказы в строгом соответствии с требованиями законов и воинских уставов и обеспечивать их выполнение

**Прямые начальники** - начальники, которым военнослужащие подчинены по службе

**Статус военнослужащих** - совокупность прав, свобод, гарантированных государством, а также обязанностей и ответственности военнослужащих.

Конституцией установлено, что защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации (статья 59). Главой государства является Президент Российской Федерации, он принимает меры по охране суверенитета страны, её независимости и государственной целостности. При вступлении в должность Президент Российской Федерации приносит народу присягу, в которой клянётся при осуществлении своих полномочий уважать и охранять права и свободы человека и гражданина, соблюдать и защищать Конституцию, защищать суверенитет и независимость, безопасность и целостность государства, верно служить народу (статьи 80, 82).

Конституцией Российской Федерации Президенту Российской Федерации дано право:

- формировать и возглавлять Совет Безопасности;
- утверждать военную доктрину Российской Федерации;
- назначать и освобождать высшее командование Вооружённых Сил (статья 83).

Президент Российской Федерации является Верховным Главнокомандующим Вооружёнными Силами и в случае агрессии против Российской Федерации или непосредственной угрозы агрессии вводит на территории страны или в отдельных её местностях военное положение (статья 87).

Меры по обеспечению обороны страны и государственной безопасности осуществляет Правительство Российской Федерации (статья 114).

Военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, предоставляется один основной отпуск следующей продолжительности: 3 на воинских должностях, для которых штатом предусмотрены воинские звания солдат и матросов, - 20 суток;

- на воинских должностях, для которых штатом предусмотрены воинские звания сержантов и старшин, - 30 суток.

Продолжительность основного отпуска по решению командира может быть увеличена или сокращена в виде поощрения либо наказания на срок до пяти суток.

Кроме того, в случае крайней необходимости военнослужащему предоставляется отпуск по личным обстоятельствам на срок до 10 суток. Такими случаями являются:

- тяжёлое состояние здоровья или смерти (гибели) близкого родственника военнослужащего (жены, отца (матери), отца (матери) супруга, сына (дочери), родного брата (родной сестры) или лица, на воспитании которого находился военнослужащий;

- пожар или другое стихийное бедствие, постигшее семью или близкого родственника военнослужащего;

- другие исключительные случаи, когда присутствие военнослужащего в семье необходимо, - по решению командира воинской части.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации определяет права и обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц воинской части и её подразделений, а также правила внутреннего порядка.

Уставом внутренней службы руководствуются военнослужащие органов военного управления, воинских частей, кораблей, предприятий, организаций Вооружённых Сил Российской Федерации, в том числе военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации, и лица гражданского персонала, замещающие воинские должности.

Действие Устава внутренней службы распространяется на военнослужащих других войск, воинских формирований, органов и воинских подразделений федеральной противопожарной службы, а также на граждан, призванных на военные сборы.

На кораблях внутренняя служба и обязанности должностных лиц дополнительно определяются Корабельным уставом Военно-морского флота.

Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по её соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения обращений (предложений, заявлений и жалоб).

Дисциплинарным уставом руководствуются военнослужащие органов военного управления, воинских частей, кораблей, предприятий, организаций Вооружённых Сил Российской Федерации, в том числе военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства

Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной, комендантской и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск.

Уставом гарнизонной, комендантской и караульной служб руководствуются военнослужащие органов военного управления, воинских частей, кораблей, предприятий, организаций Вооружённых Сил Российской Федерации, в том числе военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации, и лица гражданского персонала Вооружённых Сил Российской Федерации, замещающие воинские должности.

Строевой устав определяет строевые приёмы и движение без оружия и с оружием, строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах, порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра, положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок совместного выноса и относа Государственного флага Российской Федерации и Боевого знамени воинской части, обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника.

Строевым уставом руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, органов военного управления, предприятий, учреждений, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооружённых Сил Российской Федерации.

#### **ЗАДАНИЕ:**

Задание № 1 Привести 2 - 3 примера памятников культурного наследия человечества, уничтоженных или утраченных в результате войн. Привести примеры технологий, разработанных для военного дела, а затем активно используемых в народном хозяйстве в период их разработки.

Ответить на вопросы:

- 1 Приведите главное определение войны как общественного влияния;
- 2 Что является источником войн?;
- 3 Приведите примеры наиболее разрушительных войн в истории Отечества;
- 4 Как оценивается опасность войны в настоящее время?;
- 5 В каком документе проводится анализ источников военной опасности для России?;
- 6 Какие меры предусматривает этот документ по обеспечению военной безопасности РФ?;
- 7 В чем состоит отрицательное влияние войн на общество и культуру?;
- 8 Существуют ли положительные стороны влияния военной опасности на общество?

Рассмотреть правовые документы по основам военной службы:

- Конституцию РФ;
- ФЗ РФ «Об обороне» и «О воинской обязанности и военной службе»
- «Положение о прохождении военной службы» и другие нормативно - правовые акты.

Задание № 2 Составить и заполнить таблицы.

Отметить знаком «+» те органы государственной власти и управления, в которых граждане РФ могут проходить военную службу.

Наименование органа государственной власти и управления	Могут ли граждане РФ проходить в нем военную службу

Отметить знаком «+» нормативно \_ правовые акты, устанавливающие и регламентирующие военную службу в РФ.

Наименование документа	Устанавливает и регламентирует ли он военную службу в РФ

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Дайте определение военной службы.
- 2 Какие нормативно - правовые акты устанавливают в нашей стране воинскую обязанность?
- 3 В чем состоит военная служба?
- 4 В чем заключается военная служба?
- 5 В чем состоят особенности военной службы по сравнению с другими видами государственной службы?
- 6 В каких органах власти и управления проходит гражданин России военную службу?
- 7 Когда начинается и заканчивается военная служба для гражданина РФ?

8 Назовите виды зачисления на военную службу и сроки службы при каждом виде зачисления.

9 Когда и как может быть и должен быть уволен военнослужащий?

## **Тема 4.2. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

### Практическая работа № 14

**Тема:** Военская дисциплина. Ее суть и значение

**Цель работы:** Изучить сущность дисциплины и ее требования, сущность исполнительности. Ознакомиться с особенностями взаимоотношений в воинском коллективе.

#### **Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

#### **Общие теоретические сведения:**

Воинская дисциплина есть строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, [воинскими уставами](#) и [приказами командиров](#) (начальников).

[Воинская дисциплина](#) основывается на осознании каждым военнослужащим воинского долга и личной ответственности за защиту своего Отечества, на его беззаветной преданности своему народу.

Основным методом воспитания у военнослужащих высокой дисциплинированности является *убеждение*. Однако убеждение не исключает применение мер принуждения к тем, кто недобросовестно относится к выполнению своего воинского долга.

Воинская дисциплина обязывает каждого военнослужащего быть верным [Военной присяге](#), строго соблюдать Конституцию и законы Российской Федерации; выполнять свой воинский долг, умело и мужественно, добросовестно изучать военное дело, беречь военное и государственное имущество; стойко переносить трудности военной службы, не щадить своей жизни для выполнения воинского долга;

Быть бдительным, строго соблюдать военную и государственную тайну; поддерживать определенные воинскими уставами правила взаимоотношений между военнослужащими, крепить войсковое товарищество; оказывать уважение командирам и друг другу; соблюдать правила воинского приветствия и воинской вежливости; с достоинством вести себя в общественных местах; не допускать самому недостойных поступков и удерживать других от них; содействовать защите чести и достоинства граждан.

За состояние дисциплины в воинской части (подразделении) отвечает ее командир и заместитель командира по воспитательной работе, которые должны постоянно поддерживать высокую воинскую дисциплину, требовать от подчиненных ее соблюдения, поощрять достойных, строго, но справедливо взыскивать с нерадивых.

Каждый военнослужащий обязан содействовать командиру в восстановлении порядка и дисциплины. За уклонение от содействия командиру военнослужащий несет ответственность.

Вспомним, что одним из принципов строительства [Вооруженных Сил РФ](#) является *принцип единоначалия*, который заключается в наделении командира всей полнотой распорядительной власти по отношению к подчиненным и возложении на него персональной ответственности перед государством за все стороны жизни и деятельности воинской части, подразделения и каждого военнослужащего. Право командира отдавать приказ и обязанности подчиненного беспрекословно подчиняться являются основными составляющими принципа единоначалия.

В случае открытого неповиновения или сопротивления подчиненного командир обязан для восстановления порядка и дисциплины принять все установленные законами и воинскими уставами меры принуждения, вплоть до ареста виновного и привлечения его к уголовной ответственности. При этом оружие может быть применено только в боевой обстановке, а в условиях мирного времени — в исключительных случаях, не терпящих отлагательства в соответствии с требованиями Устава внутренней службы Вооруженных Сил РФ.

Применять поощрения и налагать дисциплинарные взыскания могут только прямые начальники (начальники, которым военнослужащие подчинены по службе, и те, кто, хотя бы и временно, являются прямыми начальниками).

За нарушение воинской дисциплины или общественного порядка военнослужащий лично несет дисциплинарную ответственность.

При нарушении военнослужащим воинской дисциплины или общественного порядка командир может ограничиться напоминанием ему о его обязанностях и воинском долге, а в случае необходимости подвергнуть дисциплинарному взысканию. При этом командир учитывает, что налагаемое взыскание является мерой укрепления дисциплины и воспитания военнослужащего и должно соответствовать тяжести совершенного проступка и степени установленной вины.

В целях укрепления воинской дисциплины и воспитания военнослужащих за совершенные ими поступки на солдат, матросов, сержантов и старшин могут налагаться *дисциплинарные взыскания*.

На *солдат и матросов*:

— выговор;

— строгий выговор;

— лишение проходящих военную службу по призыву очередного увольнения из расположения воинской части или с корабля на берег;

— назначение проходящих военную службу по призыву вне очереди в наряд на работу — до 5 нарядов;

— арест с содержанием на гауптвахте (гауптвахта — помещение для содержания под арестом военнослужащих) проходящих военную службу по контракту — до 7 суток, а проходящих военную службу по призыву — до 10 суток;

— лишение нагрудного знака отличника;

— досрочное увольнение в запас проходящих военную службу по контракту.

На *сержантов и старшин, проходящих военную службу по призыву*, могут налагаться следующие взыскания:

- выговор;
- строгий выговор;
- лишение очередного увольнения из расположения воинской части или с корабля на берег;
- арест с содержанием на гауптвахте — до 10 суток;
- лишение нагрудного знака отличника;
- снижение в должности;
- снижение в воинском звании на одну ступень;
- снижение в воинском звании на одну ступень с переводом на низшую должность.

На *сержантов и старшин, проходящих военную службу по контракту*, могут налагаться следующие взыскания:

- выговор;
- строгий выговор;
- арест с содержанием на гауптвахте — до 7 суток;
- лишение нагрудного знака отличника;
- снижение в должности;
- досрочное увольнение в запас.

Преступлением признается совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации (введен в действие с 1 января 1997 г.) под угрозой наказания.

Не является преступлением действие, хотя формально и содержащее признаки какого-либо деяния, предусмотренного Уголовным кодексом, но в силу малозначительности не представляющее общественной опасности, т. е. не причинившее вреда и не создавшее угрозы причинения вреда личности, обществу или государству.

Преступления в зависимости от характера и степени общественной опасности, предусмотренные Уголовным кодексом РФ, подразделяются на преступления небольшой тяжести (умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы); преступления средней тяжести (максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы); тяжкие преступления (максимальное наказание не превышает десяти лет лишения свободы); особо тяжкие преступления (предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок свыше десяти лет или более строгое наказание).

Преступлениями против военной службы признаются предусмотренные Уголовным кодексом РФ (глава 33) преступления против установленного порядка прохождения военной службы, совершенные военнослужащими, проходящими военную службу по призыву либо по контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках и воинских формированиях РФ, а также гражданами, пребывающими в запасе, во время прохождения ими военных сборов,

Уголовная ответственность за преступления против военной службы, совершенные в военное время либо в боевой обстановке, определяется законодательством Российской Федерации военного

времени.

### **ЗАДАНИЕ:**

Задание № 1. Письменно ответить на вопросы:

- 1 Что такое моральный дух и какие составляющие он включает в себя?
- 2 В чем состоит сущность морально-психологической готовности воина к бою?
- 3 Как вырабатывается эта готовность?
- 4 В чем сущность психологической подготовки военнослужащих?
- 5 Какие приемы и методы используются в психологической подготовке и чем они отличаются от приемов и методов, используемых в боевой подготовке?
- 6 Что является основой морали военнослужащего?
- 7 В каких документах изложены требования государства к моральным качествам военнослужащих?

Задание № 2 Решить задачи:

*Задача 1.* В работе А.В Суворова «Наука побеждать» есть слова, характеризующие моральные качества разных категорий военнослужащих: «Солдату - храбрость, офицеру - доблесть, генералу - мужество». Поясните смысл, который вкладывал великий русский полководец в эти слова.

*Задача 2.* Рота выполняет стрельбы с боевой стрельбой на специально оборудованном полигоне Пулеметчик выполняет стрельбу по поднимающимся мишеням в движении По пути его следования установлены имитаторы взрывов мин, срабатывающие при приближении солдата, из динамиков раздается звук очередей и артиллерийской канонады, в траве извиваются муляжи змей. Что из происходящего на полигоне относится к боевой подготовке, а что - к психологической?

*Задача 3.* В коллективе 3-й роты неуставных взаимоотношений нет, но по результатам обследования полкового психолога готовы прийти на выручку товарищу в боевой обстановке - 23% солдат и сержантов, считают, что в бою главное - это выполнить задачу и уцелеть, а не помогать тем товарищам, кто растерялся и не справляется с возложенными обязанностями - 62%, не верят в то, что их выручат в случае, если они попадут в засаду или в окружение - 59% . Как обстоят дела в 3-й роте с уровнем моральнопсихологической готовности военнослужащих?

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Что такое воинская дисциплина?
- 2 Что служит основой воинской дисциплины?

- 3 В каком документе изложены требования к воинской дисциплине?
- 4 В чем разница между понятиями «дисциплина» и «дисциплинированность»?
- 5 Какова, по вашему мнению, разница между воинской и трудовой дисциплиной?
- 6 Попробуйте сформулировать понятие приказа
- 7 От чьего имени командир отдает приказ?

#### Практическая работа № 15

**Тема:** «Патриотизм. Современное значение»

**Цель работы:** изучение требований воинского долга и его значение для защиты Отечества. Воспитание патриотизма - духовно-нравственной основы личности.

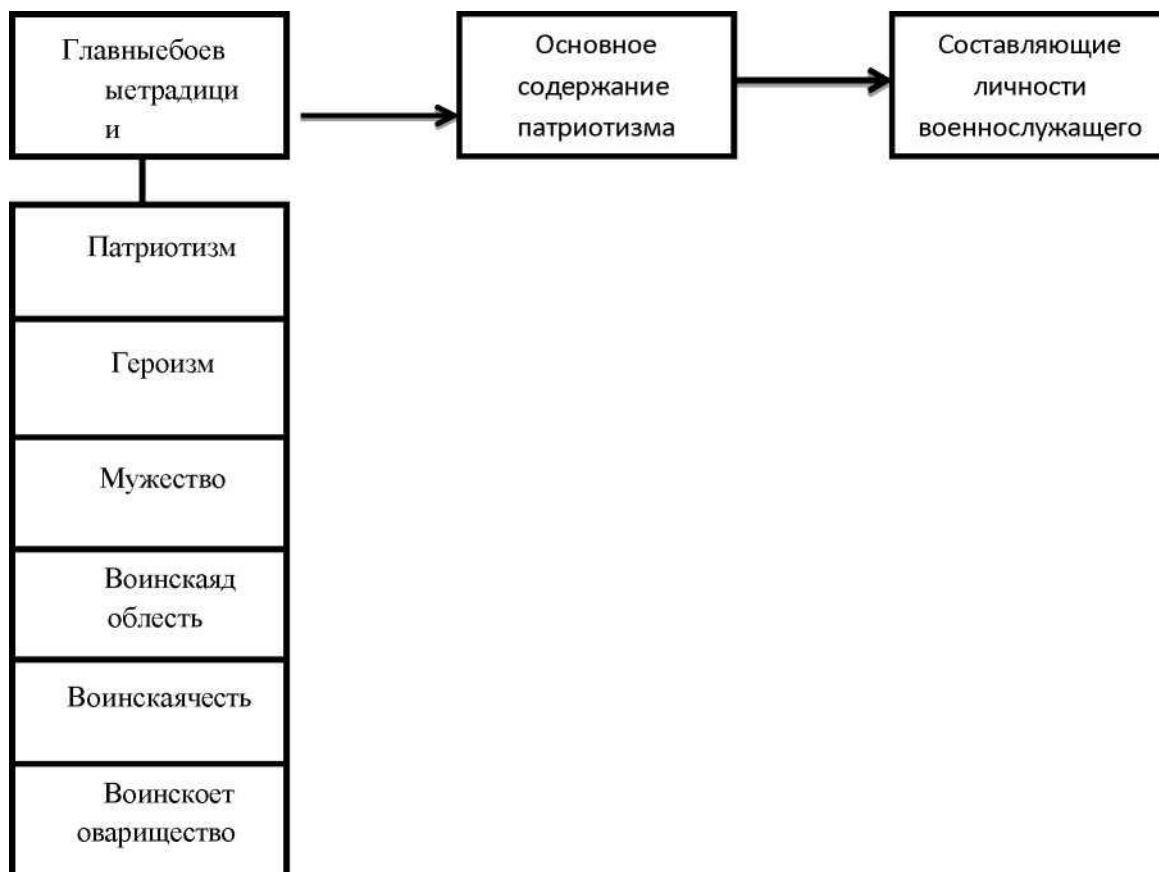
#### **Материалы для выполнения работы:**

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование

**Описание практической работы:** Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

#### **Общие теоретические сведения:**

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.



*Патриотизм*, верность воинскому долгу - неотъемлемые качества русского воина, основа героизма. Патриотизм (от греческого *patris* - родина, отечество) - это любовь к своей Родине, народу, его истории, языку, национальной культуре. Под патриотизмом понимается не просто любовь к Родине, а преданность ей, гордость за нее, стремление служить ее интересам, защищать от врагов. Истинный патриот любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие-то блага и привилегии, а потому, что это его Родина.

Традиции патриотизма и верности Родине в наибольшей мере проявились в годы Великой Отечественной войны, когда решался вопрос о судьбе страны. Отечественная война изобилует тысячами примеров самопожертвования русских людей, когда солдат закрывал грудью амбразуру дзота, подрывал последней гранатой себя и врагов, летчик шел на таран вражеского самолета или направлял горящий самолет на скопление врага, партизан погибал на виселице, но не становился предателем.

За мужество и героизм, проявленные в боях против фашистов, свыше 11,6 тыс. воинов были удостоены высшей степени отличия - звания Героя Советского Союза и более 7 млн. человек награждены орденами и медалями.

В настоящее время российские воины, в значительной мере воспитанные на подвигах героев Великой Отечественной войны, чтят и приумножают их славные боевые традиции. Так было в 1969г. на острове Даманский, в 1978-1989гг. в Афганистане, так повторилось и в Чеченской Республике в 1995-1996 гг. и в конце 1990 годов.

Казалось бы, годы предательства, лжи и равнодушия должны были вытравить в людях, особенно в молодежи, историческую память самопожертвования, но такого не произошло. Подвиг псковских десантников явил всему миру, что русские люди и в

наше время не утратили готовность отдать жизнь за нашу Родину.

Их было 90, и они преградили путь боевикам на безымянной высоте в Аргунском ущелье Чечни. Девяносто героев, принявших неравный бой с 2000 бандитов. 84 десантника героически погибли, но не пропустили врага. Их подвиг можно сравнить с битвой 300 спартанцев

против армии персов, шедших завоевывать Грецию.

Есть много общих боевых традиций для всех Вооруженных сил России. Важнейшими из них являются:

- Преданность Родине, постоянная готовность к ее защите;
- Верность Военной присяге, воинскому долгу;
- Верность Боевому Знамени воинской части, Военно-морскому флагу корабля;
- Боевое товарищество.

*Долг* - это концентрированное выражение определенных обязанностей человека. Высшим выражением долга выступает гражданский, патриотический долг перед Отечеством. Воинский долг в сравнении с другими видами общественного долга включает в себя дополнительные нравственные обязанности, свойственные предназначению Вооруженных Сил. Что значит для российского воина в современных условиях быть верным долгу:

- быть верными Воинской присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно и умело защищать свое Отечество;
- строго соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы Российской Федерации, требования общевоинских уставов, беспрекословно выполнять приказы командиров;
- дорожить честью и боевой славой защитников своего народа, честью воинского звания и войсковым товариществом;
- быть дисциплинированными, бдительными, хранить государственную и военную тайну;
- соблюдать общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

#### **ЗАДАНИЕ:**

Задание № 1 Письменно ответить на вопросы:

1. Что такое боевые традиции ВС РФ?
2. Каковы важнейшие традиции Российских Вооруженных Сил?
3. Что Вы понимаете под «патриотизмом»?
4. Какие личные качества отличают военнослужащих, обладающих высоким чувством воинского долга?
5. Перечислите наиболее значимые боевые традиции Российских Вооруженных Сил.
6. Как вы думаете, почему патриотизм и верность воинскому долгу являются главными нравственными качествами военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации?
7. Какое значение для боевой готовности и боеспособности подразделений и частей имеют дружба и войсковое товарищество?
8. Подготовьте примеры из различных публикаций и художественной литературы о дружбе и войсковом товариществе российских воинов.

Задание № 2 Заполнить опорную схему:

<b>Воинские ритуалы</b>
-------------------------

v

v

<b>Ритуалы боевой деятельности</b>	<b>Ритуалы учебно боевой деятельности</b>	<b>Ритуалы повседневной деятельности</b>

Воинские ритуалы - это торжественные церемонии, совершаемые в повседневных условиях, во время праздничных торжеств и других случаях.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы.
2. Боевое знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.
3. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
4. История государственных наград за военные отличия в России.
5. Основные государственные награды СССР и России, звание «Герой Советского Союза», звание «Герой Российской Федерации».
6. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
7. Ритуал приведения к военной присяге.
8. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части.
9. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники.
10. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.
11. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.
12. Патриотизм - духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина.
13. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов - основное содержание патриотизма.
14. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите.
15. Основные составляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.
16. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.
17. Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений

## Методические рекомендации по выполнению практических работ:

В заданиях по практическим работам предусмотрена самостоятельная работа студентов и является неотъемлемой частью выполнения и защиты практических работ.

Ниже приведены методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ.

**Самостоятельная работа** - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве учителя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа выполняет ряд **функций**, среди которых необходимо отметить:

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

**Задачами** самостоятельной работы обучающихся являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

В учебном процессе учебного заведения выделяют два **вида** самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством учителя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию учителя, но без его непосредственного участия.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие **формы работы**, как:

- индивидуальные занятия (домашние занятия);
- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- выполнение контрольных работ,
- работа со словарями и справочниками;
- использование аудио- и видеозаписи;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на занятия;
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий (в том числе онлайн);
- решение задач;
- подготовка презентаций;

- ответы на контрольные вопросы;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;
- составление глоссария, кроссворда и тестов по темам дисциплины;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к комплексному экзамену;
  - групповая самостоятельная работа обучающихся;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- участие в Интернет-курсах;
- получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с учебно-методическим комплексом по дисциплинам.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

### **1.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Техникум обеспечивает учебно-методическую и материально-техническую базу для организации самостоятельной работы обучающихся.

#### ***Библиотека:***

- обеспечивает учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях);
- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

#### ***Методический совет:***

- обеспечивает доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- разрабатывает: учебно-методические комплексы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами;
- методические рекомендации, пособия по организации самостоятельной работы обучающихся;
- задания для самостоятельной работы;
  - вопросы к экзаменам и зачетам;
  - образцы оформления индивидуальных заданий;
- предоставляет обучающимся сведения о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств по своей дисциплине.

### **1.2. Организация самостоятельной работы обучающихся**

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет обучающемуся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения.

**Задачи учителя по планированию и организации самостоятельной работы обучающегося:**

1. Составление плана самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
2. Разработка и выдача заданий для самостоятельной работы.
3. Обучение обучающегося методам самостоятельной работы.
4. Организация консультаций по выполнению заданий (устный инструктаж, письменная инструкция).
5. Контроль за ходом выполнения и результатом самостоятельной работы обучающегося.

***Обучающийся Должен знать:***

- какие разделы и темы дисциплины предназначены для самостоятельного изучения (полностью или частично);
- какие формы самостоятельной работы будут использованы в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- какая форма контроля и в какие сроки предусмотрена.

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающегося являются:

- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- методические указания по выполнению контрольных работ;
- методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы.

Цель методических указаний - обратить внимание обучающегося на главное, существенное в изучаемой дисциплине, научить связывать теоретические положения с практикой, научить конкретным методам и приемам выполнения различных учебных заданий (решение задач, написание тезисов, подготовка презентаций и т.д.).

**Методические указания для обучающихся  
при подготовке к учебным занятиям**

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и вопросы;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или индивидуально. Этот вид занятия называется коллоквиумом (собеседованием). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. Коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все или значительная часть обучающихся группы.

В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у учителя задание. В процессе подготовки они изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает учитель.

## **Критерии оценки знаний обучающихся**

### ***Оценка теоретических знаний***

**Оценка 5** - «отлично» выставляется, если обучающийся имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка 4** - «хорошо» выставляется, если обучающийся показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы.

**Оценка 3** - «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка 2** - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

### ***Оценка практических навыков***

**Оценка «5»** - ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, умеет применять в практике речевого общения основные орфоэпические, лексические, грамматические нормы современного русского литературного языка, умеет соблюдать в практике письма орфографические и пунктуационные нормы современного русского литературного языка, строить свою речь в соответствии с языковыми, коммуникативными и этическими нормами.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при выполнении заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма выполнения задания.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенных заданий, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов учителя, выбор алгоритма выполнения задания возможен при наводящих вопросах учителя.

**Оценка «2»** - ставится, если обучающийся дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

### ***Самопроверка***

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также выполнения достаточного количества заданий на практических занятиях и самостоятельно обучающемуся рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, правила, формулировки основных положений и тезисов, анализировать эпизод (сцену) изученного произведения, объяснять его связь с проблематикой произведения (для литературы);

соотносить художественную литературу с общественной жизнью и культурой; раскрывать конкретно-историческое и общечеловеческое содержание изученных литературных произведений; выявлять «сквозные» темы и ключевые проблемы русской литературы; соотносить произведение с литературным направлением эпохи.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал.

## **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от обучающегося целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к учителю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

## **Методические указания по подготовке к зачету с оценкой**

Изучение каждой дисциплины заканчивается определенными методами контроля, к которым относятся: текущая аттестация, дифференцированный зачет.

Требования к организации подготовки к дифференцированному зачету те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. При подготовке к дифференцированному зачету у обучающегося должен быть рекомендованный учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию учителя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы, обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к учителю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов

на вопросы самопроверки.

### **Критерии оценки практических работ:**

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся: свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий; выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий.

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.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если: практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, 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 решения ситуационных задач:**

**«Отлично».** Обучающийся даёт оценку предложенной ситуации, демонстрирует глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполняет все задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы.

**«Хорошо».** Обучающийся даёт оценку предложенной ситуации, демонстрирует свои знания теоретического материала и умение их применять, последовательно выполняет все задания, однако допускает единичные ошибки.

**«Удовлетворительно».** Обучающийся испытывает затруднения с оценкой предложенной ситуации, ответ имеет неполное теоретическое обоснование, требуются наводящие вопросы.

**«Неудовлетворительно».** Отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, ситуационная задача не решена или решена неверно.

## **3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГЦ.03**

### **Безопасность жизнедеятельности**

#### **Вопросы к зачету по дисциплине:**

1. Основные понятия ( безопасность, деятельность, здоровье, идентификация опасности, риск, система.).
2. Номенклатура и таксономия опасностей.
3. Опасность и риск: определение понятий и характеристика показателей.
4. Концепция приемлемого риска. Расчет приемлемого риска.

5. Классификация поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.
6. Природные опасные явления и факторы.
7. Техногенные опасные явления и факторы.
8. Социальные опасные явления и факторы.
9. Методы обеспечения безопасности.
10. Средства обеспечения безопасности.
11. Каковы основные повреждения при землетрясениях?
12. Как следует вести себя в момент землетрясения, заставшего вас внутри здания?
13. В чем состоят особенности поведения людей, попавших в завал?
14. Как подготовиться к наводнениям?
15. Как действовать при наводнении?
16. О чем следует знать при оказании помощи тонущему человеку?
17. Каковы основные признаки возникновения ураганов, бурь, смерчей?
18. Что должно знать население, проживающее в районах, подверженных воздействию ураганов, бурь, смерчей?
19. В чем будут состоять особенности вашего поведения, если ураган, буря или смерч застали вас на улице?
20. Каковы меры защиты зданий от поражения молнией?
21. Как следует вести себя во время грозы?
22. Укажите организмы, которые используются в качестве бактериологического оружия?
23. Укажите инфекционные заболевания животных.
24. Какие инфекционные заболевания встречаются у людей?
25. Дайте определения понятий «шум», «ультразвук», «инфразвук», «вибрация».
26. Меры безопасности от шума и вибрации.
27. Дайте определение понятия «электромагнитное поле».
28. Какие источники электромагнитных полей вы знаете?
29. От каких факторов зависит исход поражения электрическим током?
30. Что такое защитное заземление и как с его помощью осуществляется защита человека от поражения электрическим током?
31. Правовые акты Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты от ЧС природного и техногенного характера и обеспечение пожарной безопасности.
32. Права и обязанности граждан в области гражданской обороны, защиты от ЧС природного и техногенного характера и пожарной безопасности.
33. Опишите понятие - эвакуация, способы эвакуации и сроки.
34. Опишите понятие - оповещение, способы оповещения населения в ЧС.
35. Какие простейшие средства предназначены для оказания первой медицинской помощи?
36. Классификация медицинских средств индивидуальной защиты.
37. Опишите средства защиты органов дыхания, их строение и функции.
38. Опишите средства защиты кожных покровов, их строение и функции
39. Опишите терминальные состояния. Признаки клинической и биологической смерти.
40. Назовите способы искусственной вентиляции легких.
41. Дайте формулировку кровотечению. Перечислите виды кровотечений. Правила наложения жгута.
42. Опишите понятие травма. Виды травм. ПМП при травмах. Правила наложения шин.
43. Ожоги: классификация. Стадии ожога. Термические ожоги. Первая помощь при ожоге.
44. Назовите офицерские воинские звания в ВС РФ (до полковника)

45. Перечислите основные направления деятельности службы скорой медицинской помощи.
46. Назовите нормативные правовые акты в области обороны государства и воинской обязанности граждан.
47. Раскройте состав и предназначение Вооруженных Сил РФ.
48. Назовите виды и рода Вооруженных Сил РФ, их предназначение.
49. Что предусматривает воинская обязанность?
50. Какие требования предъявляются к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности в зависимости от вида и рода войск?
51. Раскройте порядок первоначальной постановки на воинский учет.
52. Кто подлежит призыву на военную службу?

53. Какие нормативные правовые акты регламентируют порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту?
54. Расскажите содержание ст. 59 Конституции РФ об альтернативной гражданской службе.
55. Какими нормативными правовыми актами регламентируются основные обязанности и права военнослужащих? Перечислите общие обязанности и права военнослужащих.
56. Перечислите и охарактеризуйте государственные символы России.
57. Назовите и охарактеризуйте основной символ воинской чести и славы современных ВС РФ.
58. Перечислите основные ордена и медали существующей наградной системы РФ.
59. Приведите примеры боевых традиций Вооруженных Сил РФ.
60. Какими документами определен ритуал вручения Боевого знамени части?

Для подготовки к зачету используются все известные в теории и практике тестовые задания. Их можно разделить на четыре основные *группы*:

1. задания закрытой формы, в которых учащиеся выбирают правильный ответ из данного набора ответов к тексту задания;
2. задания открытой формы, требующие при выполнении самостоятельного формулирования ответа;
3. задание на соответствие, выполнение которых связано с установлением соответствия между элементами двух множеств;
4. задания на установление правильной последовательности, в которых от испытуемого требуется указать порядок действия или процессов, перечисленных преподавателем

Тематический контроль выявляет степень усвоения  
выделенной мной темы  
программы, т.к

- тесты ставят всех учащихся в равные условия, используя единые критерии оценки и предполагая стандартные условия проведения;
- тестирование - один из наиболее эффективных методов оценки знаний, как темы, так и содержание учебного материала

Время выполнения тестовых заданий определяется в зависимости от *сложности*:

- уровень А - 4-5 минуты;

Оценивание тестовых заданий:

«5»- правильно выполнено 100-83% заданий; «3» - 66 - 50%;

Задание для дифференцированного зачета

Вариант № 1

1. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС:
  - а) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС;
  - б) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
  - в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
  - г) все ответы верны
2. Наиболее безопасные места при сходе оползней, селей, обвалов, лавин:
  - а) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;
  - б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;
  - в) долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться;
  - г) все ответы верны
3. При угрозе наводнения и получении информации о начале эвакуации населения необходимо быстро собраться и взять с собой:
  - а) документ, удостоверяющий личность, водительские права, удостоверение или пропуск с места работы, сберегательную книжку, бланки квитанций на оплату квартиры;
  - б) однодневный запас продуктов питания, паспорт или свидетельство о рождении; комплект нижней одежды, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
  - в) пакет с документами и деньгами, медицинскую аптечку, трехдневный запас продуктов, постельное белье, туалетные принадлежности, комплект верхней одежды и обуви;
  - г) все ответы верны
4. Может ли верховой пожар распространяться со скоростью до 100 м в минуту?
  - а) маловероятно;

- б) да;
- в) нет.

5. В каком из перечисленных примеров могут создаться условия для возникновения процесса горения:

- а) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;
- б) бензин + кислород воздуха;
- в) гранит + кислород воздуха + пламя горелки;
- г) все ответы верны

6. Наиболее тяжелые поражения при взрыве получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны:

- а) вне укрытий в положении сидя или пригнувшись;
- б) вне укрытий в положении лежа;
- в) вне укрытий в положении стоя;
- г) все ответы верны

7. При заблаговременном оповещении о прорыве плотины населению, проживающему вблизи ее, необходимо:

- а) надеть средства защиты кожи, позвонить в органы самоуправления и узнать месторасположение эвакуационного пункта или убежища, эвакуироваться в соответствии с указанными по телефону данными;
- б) отключить воду, газ, электричество, закрыть или забить двери и окна первых этажей, взять документы, деньги, аптечку, продукты питания и следовать в пункт сбора для отправки в безопасное место;
- в) закрыть окна и двери, взять документы и продукты питания, идти в убежище ГО, о месторасположении которого вы знаете;
- г) все ответы верны

8. Ядерное оружие - это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
- б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
- в) оружие массового поражения взрывного действия;

- г) все ответы верны
9. Какими путями отравляющие вещества проникают в организм человека:
- а) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
  - б) в результате вдыхания зараженного воздуха, попадания их в глаза, на кожу или при употреблении зараженной пищи и воды;
  - в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания;
  - г) все ответы верны
10. К коллективным средствам защиты относятся:
- а) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия;
  - б) противогазы и респираторы;
  - в) убежища и противорадиационные укрытия;
  - г) все ответы верны
11. К изолирующим противогазам относятся:
- а) ВПХР, ДП-5Б
  - б) ГП-5, ГП-7, ЕО16
  - в) Р-2 «Лепесток»
  - г) ИП-46, ИП-5, ИП-8
  - д) РПА-1, РУ-60М
12. Частичную санитарную обработку при заражении капельно-жидкими ОВ проводят немедленно. Для этого необходимо:
- а) не снимая противогаза, обработать открытые участки кожи, на которые попало ОВ, а затем зараженные места одежды и лицевую часть противогаза раствором из индивидуального противохимического пакета;
  - б) снять противогаз, обработать его лицевую часть раствором из индивидуального противохимического пакета, а затем зараженные места одежды, снять ее и обработать тело;
  - в) снять одежду и противогаз, раствором из индивидуального противохимического пакета обработать участки кожи, на которые попало ОВ, одежду, а противогаз сдать;
  - г) все ответы верны
13. Виды Вооруженных сил
- а) Ракетные войска стратегического назначения, Воздушно-десантные войска,

Космические войска;

- б) Сухопутные войска, Военно-морской флот, Военно-Воздушные силы;
- в) Пограничные войска, Внутренние войска, Пограничные войска;
- г) все ответы верны

14. Артериальное кровотечение

- а) наблюдается при неглубоких порезах кожи, ссадинах
  - б) кровь ярко-красного цвета, выбрасывается пульсирующей струей
  - в) кровь темно-вишневого цвета, изливается непрерывно и равномерно
  - г) характеризуется признаками артериального и венозного кровотечений.
  - д) все ответы верны

15. Порядок действий при определении признаков клинической смерти следующий:

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;
- б) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей, реагирование зрачков глаз на свет, отсутствие речи у пострадавшего;
- в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника;
- г) все ответы верны

16. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;
- б) дату и время получения ранения;
- в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);
- г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;
- д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.

Вариант № 2

1. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

- б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации ЧС;
  - в) первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в ЧС на территории Российской Федерации;
  - г) все ответы верны
2. Вы зимой едете в автомобиле. До ближайшего населенного пункта примерно 40 км. Внезапно началась снежная буря, дальнейшее движение невозможно. Что в этом случае должен делать водитель:
- а) медленно и осторожно выехать вперед с включенными фарами, попытаться доехать до ближайшего поселка, строения, где можно укрыться;
  - б) всем выйти из машины, водителю закрыть дверцы, идти до ближайшего поселка, населенного пункта пешком, в машине оставить записку.
  - в) всем остаться в машине, водителю обозначить стоянку, укрыть двигатель со стороны радиатора, периодически прогревать двигатель и разгребать снег вокруг машины;
  - г) все ответы верны
3. В сообщении об угрозе наводнения кроме гидрометеоданных указывается:
- а) ожидаемое время затопления, границы затопляемой территории, порядок действия и эвакуации населения;
  - б) причины, признаки и поражающие факторы наводнения;
  - в) все ответы верны
4. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:
- а) оставаться на месте до приезда пожарных;
  - б) определить направление ветра и распространение огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону;
  - в) определить направление ветра и распространение огня и быстро выходить из . леса в подветренную сторону;
  - г) все ответы верны
5. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:
- а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;
  - б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;
  - в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и держать до прекращения горения.

6. Если в соседней квартире произошел взрыв, дверь в вашу квартиру завалена, отключился свет, телефон не работает, то следует:

- а) подавать сигналы, стучать по металлическим предметам, ждать пока не обрушится здание, а затем спуститься из окна по веревке;
- б) попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную площадку или на улицу;
- в) отключить газ, электричество, перекрыть воду, ждать спасателей, подавать сигналы из окна (балкона), стучать по металлическим предметам;
- г) все ответы верны

7. Гидродинамические аварии - это:

- а) аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;
- б) аварии на гидродинамически опасных объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления;
- в) аварии на пожаро-, взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв;
- г) все ответы верны

8. Химическое оружие - это:

- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
- б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
- в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств;
- г) все ответы верны

9. Что может служить защитой от светового излучения:

- а) различные водоемы и источники воды;
- б) простейшие средства защиты кожи и органов дыхания;
- в) любые преграды, не пропускающие свет (укрытия, густое дерево, забор и т. п.);
- г) все ответы верны

10. Противорадиационное укрытие защищает:

- а) от ударной волны;
- б) от радиоактивного заражения.

- в) от АХОВ;
  - г) все ответы верны
11. Из предметов бытовой одежды наиболее пригодны для защиты кожи:
- а) плащи и накидки из прорезиненной ткани или покрытые хлорвиниловой пленкой;
  - б) любая верхняя одежда;
  - в) короткие куртки, пиджаки;
  - г) все ответы верны
12. Полная санитарная обработка заключается:
- а) в обмывании тела по пояс теплой водой с мылом и смене белья;
  - б) в обмывании всего тела теплой водой и при необходимости смене белья и всей одежды;
  - в) в обмывании всего тела теплой водой с мылом и обязательной смене белья, а при необходимости и всей одежды;
  - г) все ответы верны
13. Общее руководство Вооруженными Силами осуществляет
- а) Правительство РФ
  - б) Президент РФ
  - в) Министр обороны
  - г) Начальник Генерального штаба
14. Капиллярное кровотечение
- а) наблюдается при неглубоких порезах кожи, ссадинах
  - б) кровь ярко-красного цвета, выбрасывается пульсирующей струей
  - в) кровь темно-вишневого цвета, изливается непрерывно и равномерно
  - г) характеризуется признаками артериального и венозного кровотечений.
  - д) все ответы верны
15. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:
- а) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких;
  - б) приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких;
  - в) положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность и приступить к непрямому массажу сердца и

искусственной вентиляции легких;

г) все ответы верны

16. Пострадавшего (больного) при сотрясении головного мозга, повреждении позвоночника, травмах груди, острых хирургических заболеваниях следует транспортировать:

а) на животе;

б) сидя;

в) на спине;

г) все ответы верны

### Вариант № 3

1. Назовите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:

а) Федеральный закон «О гражданской обороне»;

б) Федеральный закон «Об обороне»;

в) закон Российской Федерации «О безопасности»;

г) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;

д) все ответы верны

2. Наиболее опасным периодом схода лавин считается:

а) зима, в моменты после выпадения осадков;

б) зима и осень, с 14 ч до захода солнца;

в) весна и лето, с 10 ч утра до захода солнца;

г) все ответы верны

3. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы;

г) все ответы верны

4. Если вы оказались в зоне лесного пожара, то прежде всего необходимо:

а) накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой;

б) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;

в) для преодоления недостатка кислорода пригнуться к земле и дышать через мокрый платок (одежду);

г) все ответы верны

5. Огнетушители пенные предназначены для:

а) для тушения загораний различных веществ и материалов, электроустановок под напряжением, двигателей внутреннего сгорания, горючих жидкостей;

б) для тушения различных веществ и материалов при температуре от +5 до +50, не используют при тушении веществ и материалов, горящих без доступа воздуха, и электроустановок, не находящихся под напряжением;

в) для тушения возгораний твердых, жидких и газообразных веществ, а также возможно их применение для тушения электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В;

г) все ответы верны

6. Прочитайте ситуацию: «... При взрыве в квартире произошли средние разрушения. В квартире находился один человек, которого завалило рухнувшей перегородкой. Эвакуироваться не представляется возможным». Как действовать человеку в такой ситуации:

а) нужно оказать себе самопомощь, постараться перевернуться на живот, после чего подавать сигналы, чтобы быть обнаруженным;

б) нужно постараться освободиться из-под завала и быстро эвакуироваться из здания;

в) собрать всю силу воли и ждать помощи;

г) все ответы верны

7. Проникновение воды в подвалы зданий - это:

а) половодье;

б) затопление;

в) подтопление;

г) все ответы верны

8. Бактериологическое оружие - это:

а) специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и источников воды;

б) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами, предназначенными для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных

- животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- в) оружие массового поражения людей на определенной территории;
- г) все ответы верны.

9. Электромагнитный импульс это:

- а) электромагнитные соединения, способны поражать людей и животных на больших площадях и проникать в различные сооружения;
- б) кратковременный электрический разряд большой мощности, возникающий в эпицентре ядерного взрыва и способный выводить из строя электроприборы, электрооборудование и электроустановки на больших расстояниях в зависимости от зоны действия взрыва;
- в) кратковременное электромагнитное поле, возникающее при взрыве боеприпаса в результате взаимодействия гамма-лучей и нейтронов, испускаемых при ядерном взрыве, с атомами окружающей среды;
- г) все ответы верны

10. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:

- а) фильтрующие гражданские и промышленные противогазы;
- б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;
- в) фильтрующие детские, изолирующие противогазы и респираторы;
- г) все ответы верны

11. К фильтрующим противогазам относятся:

- а) ГП-5, ГП-7, ЕО-16
- б) ВПХР, ДП-5Б
- в) ИП-46, КИП-5
- г) Р-2, Лепесток
- д) РПА-1,63-РУ-60М

12. Для обеззараживания капельножидких ОВ и некоторых АХОВ, попавших на тело и одежду человека, на средства индивидуальной защиты и инструмент, нужно использовать:

- а) индивидуальные противорадиационные пакеты;
- б) индивидуальные перевязочные пакеты;
- в) индивидуальные противохимические пакеты;
- г) все ответы верны

13. Федеральный орган исполнительной власти в области обороны
- а) Правительство РФ
  - б) Президент РФ
  - в) Генеральный штаб
  - г) Министерство обороны
  - д) все ответы верны
14. Венозное кровотечение
- а) наблюдается при неглубоких порезах кожи, ссадинах
  - б) кровь ярко-красного цвета, выбрасывается пульсирующей струей
  - в) кровь темно-вишневого цвета, изливается непрерывно и равномерно
  - г) характеризуется признаками артериального и венозного кровотечений.
  - д) все ответы верны
15. Ваши действия при непрямом массаже сердца:
- а) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить сразу две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
  - б) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси; в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя массу тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение;
  - в) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно и ритмично через каждые 2-3 с;
16. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:
- а) вставлять на место обломки костей и вправлять

вышедшую кость;

- б) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- в) останавливать кровотечение;
- г) все ответы верны

#### Вариант № 4

1. Силы РСЧС включают:

- а) силы оперативного реагирования
- б) силы контроля, наблюдения и ведения спасательных работ
- в) войска ГО
- г) невоенизированные формирования
- д) все ответы верны

2. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину велика. Ваши действия:

- а) быстро начнете организованный выход из лавиноопасного участка;
- б) разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнет самостоятельно спускаться в долину;
- в) при помощи веревок закрепитесь за большие камни;
- г) укроетесь за скалой или ее выступом, ляжете и прижметесь к земле, закрыв голову руками;
- д) все ответы верны

3. Вынужденную самостоятельную эвакуацию во время внезапного наводнения необходимо начинать тогда, когда вода:

- а) затопила подвальные помещения и достигла первого этажа здания, где вы находитесь;
- б) достигла отметки вашего пребывания и создается реальная угроза жизни;
- в) стала резко подниматься;
- г) все ответы верны

4. В случае угрозы для жизни населения от массовых пожаров в населенных пунктах организуется:

- а) укрытие в соседнем (не горящем) лесном массиве;
- б) укрытие в подвалах и погребах;
- в) эвакуация в безопасные места;
- г) все ответы верны

5. При работе с углекислотным огнетушителем ОУ не разрешается:

- а) прикоснуться к раструбу руками без защитных перчаток;
  - б) прикоснуться к баллону огнетушителя в резиновых перчатках;
  - в) тушить электроустановки и электроприборы под напряжением;
  - г) все ответы верны
6. К поражающим факторам взрыва относятся:
- а) высокая температура и волна прорыва;
  - б) осколочные поля и ударная волна;
  - в) сильная загазованность местности;
  - г) все ответы верны
7. Из приведенных ответов выберите тот, который по вашему мнению отражает правильные действия населения при внезапном разрушении плотины:
- а) занять ближайшее возвышенное место, подавать световые сигналы о помощи, ждать помощи спасателей;
  - б) закрыть окна и двери, позвонить по телефонам «01», «02», «03» и сообщить о своем местонахождении;
  - в) эвакуироваться из зоны возможного затопления самостоятельно, используя индивидуальные плавсредства;
  - г) все ответы верны
8. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:
- а) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании;
  - б) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра, изменение состава атмосферного воздуха;
  - в) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
  - г) все ответы верны
9. Проникающая радиация может вызвать у людей:
- а) поражение опорно-двигательного аппарата;
  - б) лучевую болезнь;
  - в) поражение центральной нервной системы;
  - г) все ответы верны
10. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время - это:
- а) убежища;
  - б) радиационные укрытия;
  - в) специальные подвалы;
  - г) все ответы верны
11. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:
- а) от отравляющих веществ и высоких температур внешней среды при пожаре;
  - б) от отравляющих, радиоактивных веществ и бактериальных средств;
  - в) от радиоактивных веществ и бактериальных средств;
  - г) все ответы верны
12. Цель йодной профилактики - не допустить:
- а) поражения щитовидной железы;
  - б) возникновения лучевой болезни;

- в) внутреннего облучения;
- г) все ответы верны

13. Центральный орган военного и оперативного управления

- а) Правительство РФ
- б) Президент РФ
- в) Генеральный штаб
- г) Министерство обороны
- д) все ответы верны

14. Смешанное кровотечение

- а) наблюдается при неглубоких порезах кожи, ссадинах
- б) кровь ярко-красного цвета, выбрасывается пульсирующей струей
- в) кровь темно-вишневого цвета, изливается непрерывно и равномерно
- г) характеризуется признаками артериального и венозного кровотечений.
- д) все ответы верны

15. Временную остановку кровотечения можно осуществить:

- а) наложением асептической повязки на место кровотечения;
- б) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны;
- в) минимальным сгибанием конечности;
- г) максимальным разгибанием конечности;
- д) все ответы верны

16. При открытом переломе в первую очередь необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение;
- д) все ответы верны

#### Ответы

1-в,б,г,б; 2-б,в,в,г; 3-в,а,б,б; 4-б,б,в,в; 5-а,а,б,а; 6-в,в,а,б;

7-б,б,в,а; 8-а,а,б,в; 9-б,в,в,б; 10-в,б,б,а; 11-г,а,а,б; 12-а,в,в,а;

13-б,б,г,в; 14-б,а,в,г; 15-а,в,б,б; 16-д,в,а,г.

## **Рабочая программа дисциплины**

### **СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

**Объем дисциплины - 42 час.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 42 часа, в том числе:  
- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 42 часа, из них  
практическая подготовка - 42 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	-
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	42
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачет

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>Практическое занятие</b>	2	1-2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	1-2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.	2	

	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	1-2
	Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	1-2
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега	2	

	способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3х, 5-ти, 7-ми шагов.		
	Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».		
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под		

	кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Практическое занятие № 17. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением		

	изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b> Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	2
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	Содержание	-	-
	<b>Практическое занятие</b> Практическое занятие № 19. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	2

<b>ВСЕГО</b>	<b>42</b>	
--------------	-----------	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	

<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Самостоятельная работа, индивидуальные задания
основы здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	
средства профилактики перенапряжения	

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная  
физическая культура**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования**

09.01.05 Оператор технической поддержки

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств .....	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине .....	4
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	10
2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины .....	11
3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	243
1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств	
1.1 Область применения	

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## **1.2 Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

### **1.3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура, учатся, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

Практическая работа № 1 «Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.»

Практическая работа № 2 «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.»

Практическая работа № 3 «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.»

Практическая работа № 4 «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)»

Практическая работа № 5 «Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».

Практическая работа № 6 «Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.»

Практическая работа № 7 «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.»

Практическая работа № 8 «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.»

Практическая работа № 9 «Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.»

Практическая работа № 10 «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»

Практическая работа № 11 «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».»

Практическая работа № 12 «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.»

Практическая работа № 13 «Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.»

Практическая работа № 14 «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.»

Практическая работа № 15 «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»

Практическая работа № 16 «Отработка техники прямого нападающего удара»

Практическая работа № 17 «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.»

Практическая работа № 18 «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.»

Практическая работа № 19 «Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью»

Практическая работа № 20 «Промежуточная аттестация»

Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в ФОС.

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение умения:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом</li> </ul>	<p>Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам раздела. Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.</p>
---	---

состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
<b>Усвоенные знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья;</li> <li>- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- основы самоконтроля для занимающихся физическими упражнениями и спортом, основы контроля уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств;</li> <li>- значение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам раздела. Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.</p>

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование, устный опрос, входная контрольная работа	Зачет
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос, выполнение ПР № 1 3	Зачет
<b>Тема 2.2.</b>	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос,	Зачет

Бег на длинные дистанции		выполнение ПР № 4 5	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 6 9	Зачет
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 10	Зачет
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 11	Зачет
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 12	Зачет
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 13	Зачет
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 14	Зачет
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос ,	Зачет

приёма после неё		сообщения, выполнение ПР № 15	
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 16	Зачет
<b>Тема 4.4</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 17	Зачет
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 18	Зачет
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 19-20	Зачет

### 1.3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - зачет, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

### 1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- правильность выполнения нормативов по практическим работам;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь
		сделать выводы по излагаемому материалу

хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

**2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.**

**Входной контроль по дисциплине Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

**Назначение входного контроля** - оценить уровень первичных знаний для выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов при получении профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, по программе базовой подготовки в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» для профессий СПО.

**Инструкция для студентов**

**1. Форма проведения входного контроля-** письменное выполнение работы (тестирование).

**2. Принципы отбора содержания текущего контроля** ориентация на требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», представленным в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», пройденным материалом за курс средней школы.

**3. Структура входного контроля:**

3.1 Входной контроль состоит из 2 частей. Задания первой части позволяют

определить общую теоретическую, а задания второй части- практическую подготовку по предмету «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обучающихся по обучающимся на 1 курсе по пройденному материалу средней школы.

3.2 . Отобранные задания составляют необходимый минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» пройденный за курс средней школы.

3.3 . Сдача входного контроля предполагает написание теста и сдача нормативов по бегу на 30 м, и прыжкам в длину с места.

#### 4. Система оценивания входного контроля (тестирования):

Входной контроль (тестирование): оценивается по 5-тибалльной шкале следующим образом:

**оценка «5» (отлично)** выставляется за 90-100% правильных ответов;

**оценка «4» (хорошо)** выставляется за 70-89% правильных ответов;

**оценка «3» (удовлетворительно)** выставляется за 50-69% правильных ответов;

**оценка «2» (неудовлетворительно)** выставляется, если количество правильных ответов менее 50%.

**Оценка «1»:** задание не выполнено.

Практическая часть оценивается согласно данным таблицы 1.

Таблица 1 - Контрольные нормативы по практической части

Контрольн ые упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов.	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 30м	4,9 и меньше	5,0-5,8	6,0 и больше	4,4 и меньше	4,5-4,7	4,8 и больше
Прыжок в длину с места	205 и больше	165-204	164 и меньше	220 и больше	190-205	175 и меньше

#### 5. Время выполнения входного контроля

На выполнение входного контроля (тестирование) отводится 30 минут и практической части 15 минут.

#### Соблюдайте последовательность работы:

1. Внимательно прочитайте все вопросы в тестовой работе.
2. Первоначально отвечайте на вопросы, которые являются для вас наиболее посильными. А затем переходите к ответам на вопросы, которые вызывают затруднения.

**Будьте внимательны! Обдумывайте тщательно и неторопливо свои сочинения!**

**Будьте уверены в своих силах!**

**Желаем успеха!**

1. **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.
2. **В чем проявляется утомление?**
  - а) Ощущается прилив сил
  - б) Улучшается память
  - в) Уменьшается сила и выносливость мышц
  - г) Улучшается координация
3. **Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**
  - а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
  - б) Монотонность занятий ходьбой
  - в) Можно заниматься в любом возрасте
  - г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
4. **Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**
  - а) Основная
  - б) Подготовительная
  - в) Заключительная
  - г) Дополнительная
5. **Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**
  - а) Снижает активность физического состояния
  - б) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - в) Повышает работоспособность
  - г) Ухудшает настроение
6. **Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**
  - а) Прыжки
  - б) Приседания
  - в) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - г) Подтягивание в висе
7. **Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**
  - а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
  - б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
  - в) Ничего не делать
  - г) Подвинуть ближе монитор компьютера
8. **Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:**
  - а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
  - б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
  - в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
  - г) Воздушные ванны, обтирание, обливание

9. **Какие продукты вызывают избыточный вес?**

- а) Овощи
- б) Фрукты
- в) Жареные и жирные блюда
- г) Сосиски

10. **Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?**

- а) Орехи
- б) Масло сливочное
- в) Картофель
- г) Яйца

11. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:

1. Упражнения на развитие силы 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения «на расслабление» 4. Упражнения «на быстроту и гибкость» 5. Спокойный бег 6. Упражнения на развитие выносливости:

- а) 3,2,6,4,1,5 ;
- б) 5,2,4,1,6,3;
- в) 2 4,6,1,5,3;
- г) 1,5,2,3,4,6.

12. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

Вид спорта	Место
1) стрельба	а) стадион
2) тяжёлая атлетика	б) ковер
3) футбол	в) помост
4) теннис	г) трек
5) лёгкая атлетика	д) ринг
6) вольная борьба	е) трасса
7) баскетбол	ж) корт
8) лыжные гонки	з) поле
9) велоспорт	и) тир

10) бокс	к) площадка
----------	-------------

**Ответ**

13. Установите соответствие

ДЕЙСТВИЕ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1. низкий старт (бег 100м)	а) стартовые ускорения с максимальной работой рук б) вынос маховой ноги вперед
2. стартовый разбег	в) выпрямление туловища, активная работа рук г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса
3. бег по дистанции	д) бег в положении наклона туловища вперед
4. финиш	

**Ответ** \_\_\_\_\_

14. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

- а) общая разминка;
- б) специальная разминка;
- в) вводный ритуал;
- г) установочные действия.

**Ответ** \_\_\_\_\_

15. В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...

**Ответ** \_\_\_\_\_

**Эталоны ответов:**

№ вопроса	ответ
1.	а
2.	в г
3.	в, г
4.	а, б <sup>в</sup>
5.	б, в
6.	б. а, б
7.	а, б
8.	в <sup>г</sup>
9.	в, г
10.	а, б
11.	б
12.	1-и, 2-в, 3-з, 4-ж, 5-а, 6-б, 7-к, 8- е, 9-г, 10-д
13.	1-а, 2-б, в, 3-д, 4-г
14.	в-г-а-б
15.	20 метров

Критерии оценивания:

Все правильные ответы оцениваются в 1 балл , включая вопросы с выбором нескольких ответов ( каждое совпадение 1 балл) . Итого : 40 максимальное количество баллов Студент справился с работой, если он выполнил не менее 50% заданий.

Оценка “5” - если выполнено 90-100% заданий, оценка “4” - выполнено 70-89% заданий, оценка “3” - выполнено 50-69% заданий.

**Перевод баллов в оценку :**

<b>оценка</b>	5	4	3	2
<b>баллы</b>	40-37	36-29	28-20	19-0

**2. Контрольные нормативы по практической части**

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов.	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 30м	4,9 и меньше	5,0-5,8	6,0 и больше	4,4 и меньше	4,5-4,7	4,8 и больше
Прыжок в длину с места	205 и больше	165-204	164 и меньше	220 и больше	190-205	175 и меньше

Итоговая оценка ставится по результатам сдачи теоретической и практической части и является среднеарифметическим значением, состоящим из 3х оценок, которые заносятся в таблицу сдачи входного контроля по предмету «Физическая культура/Адаптивная физическая культура».

№	ФИО	Теория оценка	Бег 30м		Прыжок в длину с места		итоговая оценка
			результат	оценка	результат	оценка	
1							
2							
3							
4							

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

**Раздел 1. Основы физической культуры**

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

**Примерные темы доклада:**

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха - залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент - востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

### **Пример контрольных вопросов**

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.

7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося).
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся.
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

### **Критерии оценивания теоретических знаний**

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

#### **Требования к оформлению доклада**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объемом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5. Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

#### **Критерии оценки доклада:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

<b>Оформление слайдов</b>	<b>Параметры</b>
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
<b>Представление информации</b>	<b>Параметры</b>
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка - не менее 24. Для информации не менее - 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.

Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами - с текстом - с диаграммами
--------------	---

**Критерии оценивания презентаций:**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

**Требования к оформлению реферата**

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал - 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

**Критерии оценивания реферата:**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

**Тестирование для проверки текущего контроля знаний**

**Раздел 1. Основы физической культуры**

## Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

### Вариант 1

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____
3	Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье - это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
4	Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются: 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов;

	<p>3) соблюдение режима питания;</p> <p>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</p> <p>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится:</p> <p>1) ежедневная двигательная активность;</p> <p>2) закаливание;</p> <p>3) наличие вредных привычек</p> <p>4) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>5) рациональное питание;</p> <p>6) гиподинамия</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</p> <p>1) заболевания пищеварительной системы;</p> <p>2) сердечно-сосудистые заболевания;</p> <p>3) заболевания опорно-двигательного аппарата;</p> <p>4) заболевания органов дыхания</p> <p>5) физическая и психическая зависимость</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</p> <p>1) спортивные игры, единоборства;</p> <p>2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);</p> <p>3) упражнения высокой интенсивности;</p> <p>4) все вышеперечисленное</p>
10.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма;</p> <p>2) наступает физическое переутомление;</p> <p>3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</p> <p>4) улучшается функция внешнего дыхания.</p>
11	<p>Дополните</p> <p>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____ :</p>
12	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</p> <p>1) антропометрических показателей;</p> <p>2) пульсометрии;</p> <p>3) динамометрии;</p>

	4) спирометрии.	
13	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____	
14 Определите соответствие (физические качества)		
	А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
	Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
	В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
	Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
15 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
	А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
	Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
	В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
	Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
	Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

#### Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое воспитание - это: 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение

	<p>уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Цели внедрения ВФСК ГТО:</p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>2) развитие массового спорта;</p> <p>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>
3	<p>Дополните</p> <p>Наука о здоровом образе жизни называется _____</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</p> <p>1) гиподинамия;</p> <p>2) рациональное питание;</p> <p>3) стрессы;</p> <p>4) проживание в крупных мегаполисах;</p> <p>5) систематические физические нагрузки.</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи;</p> <p>2) отказ от употребления алкоголя;</p> <p>3) табакокурение;</p> <p>4) умеренные физические нагрузки;</p> <p>5) избыточный вес.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Физическое здоровье человека - это:</p> <p>1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</p> <p>2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно:</p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) вызывать ожирение;</p>

	<p>3)обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) культуры питания;</li> <li>2) культуры движения;</li> <li>3) культуры безопасного поведения;</li> <li>4) культуры эмоций;</li> <li>5) культуры труда и отдыха.</li> <li>6) культуры опасного поведения</li> <li>7) все вышеперечисленное.</li> </ol>
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</li> <li>2) ВИЧ/СПИД;</li> <li>3) физическая и психологическая зависимость;</li> <li>4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.</li> </ol>
10	<p>Дополните Двигательная рекреация - это</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</li> <li>2) снижение уровня развития физических качеств;</li> <li>3) повышение умственной работоспособности;</li> <li>4) улучшение состояние дыхательной системы;</li> <li>5)снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</li> </ol>
12	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) антропометрические показатели;</li> <li>2) пульсометрия;</li> <li>3) динамометрия;</li> <li>4) проба Штанге</li> </ol>
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) покраснение кожных покровов;</li> <li>2) повышение частоты сердечных сокращений;</li> <li>3) повышение частоты дыхания;</li> <li>4) «синюшность» носогубного треугольника</li> <li>5) нарушение координации движений</li> </ol>
14	<p>Определите соответствие (физические качества)</p>

А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
15 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Акваэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	1. Воркаут

### Вариант 3

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;

	б) стрельба из лука
3	Дополните Здоровый образ жизни - это
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</li> <li>2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</li> <li>3) восстановления после полученных травм на производстве.</li> <li>4) повышения работоспособности</li> </ol>
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</li> <li>2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;</li> <li>3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</li> <li>4) систематически занимается физической культурой;</li> <li>5) имеет компьютерную зависимость</li> </ol>
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</li> <li>2) контроль за переносимостью физической нагрузки;</li> <li>3) несоблюдение техники безопасности;</li> <li>4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</li> </ol>
7.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) для коррекции физической нагрузки;</li> <li>2) для профилактики вредных привычек;</li> <li>3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;</li> <li>4) все вышеперечисленное</li> </ol>
8	Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) восполнять энергетические затраты организма;</li> <li>2) вызывать ожирение;</li> </ol>

	3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
12	Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Перечислите антропометрические показатели: 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки
14 Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и	2. Суставная гимнастика

растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика

Ответы:

№ вопроса	1 вариант	2 вариант	3 вариант
1.	2	2	2
2.	Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3	26
3.	2	валеологией	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4.	2	14	24
5.	13	24	35
6.	1245	2	24
7.	36	24	13
8.	1245	1-5	часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.
9.	13	234	13

10.	14	отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)	134
11.	Профессионально-прикладная	134	2
12.	2	4	специальные
13.	дневником самоконтроля	145	35
14.	А-3 Б-4 В-1 Г-2	А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	А-3, Б-4 В-1, Г-2
15.	А-2 Б-4 В-5 Г-1 Д-3	А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	А- 2, Б - 3, В-5, Г - 1, Д- 4

## Раздел 2. Легкая атлетика

- Как традиционно называют легкую атлетику?
  - «царица полей»
  - «царица наук»
  - «королева спорта»
  - «королева без королевства»
- Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
  - эстафетный бег
  - метание копья
  - фристайл
  - марафонский бег
- Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
  - только один
  - не больше двух
  - не больше трех
  - не имеет значения
- Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
  - одна
  - две
  - три
  - четыре
- Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
  - бег
  - прыжки в длину

- В. прыжки в высоту
  - Г. метание молота
6. СПРИНТ - это...?
- А. судья на старте
  - Б. бег на короткие дистанции
  - В. бег на длинные дистанции
  - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
  - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
  - В. выпить как можно больше воды
  - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
  - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - В. разбег, подпрыгивание, приземление
  - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
  - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
  - В. пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
  - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
  - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
  - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
  - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
  - Б. в 776 г. до н.э.;
  - В. в I в. н.э.;
  - Г. в 394 г. н.э.
- Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
  - Б. резкий старт
  - В. преждевременный старт
  - Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге? А. ни одного
- Б. один
  - В. два
  - Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
- А. способы финиширования в спринте

- Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
  - В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
  - Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
- А. передающий
  - Б. принимающий
  - В. главный тренер команды
  - Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?
- А. обычный
  - Б. сближенный
  - В. растянутый
  - Г. отталкивающийся

Ответы: №1-В №2-В №3-А №4-В №5-А №6-Б №7-Б №8-А №9-Б №10-Б №11-Б №12- В №13-Б №14-А №15-А №16-Г

### **Раздел 3 Баскетбол.**

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
  - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
  - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
- А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
  - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
  - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
- А. 4
  - Б. 5
  - В. 6
  - Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
- А. 9м. x 18м.
  - Б. 14м. x 26м.

- В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
- А. 305 см.
  - Б. 260 см.
  - В. 310 см.
  - Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
- А. 30 сек.
  - Б. 24 сек.
  - В. 20 сек.
- 7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
- А. 3 шага
  - Б. 2 шага
  - В. 1 шаг
- 8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- А. 10 сек.
  - Б. 8 сек.
  - В. 24 сек.
- 9.Продолжительность игры в баскетбол?
- А. 2 тайма по 20 минут
  - Б. 4 тайма по 10 минут
  - В. 4 тайма по 12 минут
- 10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка
  - Б. 1 очко
  - В. 3 очка
- 11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2
  - Б. 3
  - В. 4
  - Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча? А. 3 сек.
- Б. 5 сек.
  - В. 10 сек.

Ответ: №1-В №2-А №3-Б №4-Б №5-А №6-Б №7-Б №8-Б №9-Б №10-Б №11-В №12-Б

#### Раздел 4 Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
  - А. 4 зоны
  - Б. 7 зон
  - В. 6 зон
  - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
  - А. необходимы
  - Б. желательны
  - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
  - А. подача, прием, блок
  - Б. подача, пас, прием, блок
  - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
  - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
  - А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
  - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
  - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
  - А. только без вращения мяча
  - Б. только с вращением мяча
  - В. с вращением и без вращения мяча
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
  - А. не выполняется
  - Б. выполняется с 2-3 шагов
  - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
  - А. приема подачи
  - Б. защитных действий в поле
  - В. вынужденного паса
  - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
  - Д. все ответы верны
8. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
  - А. прием и отработка мяча ладонями
  - Б. присутствие работы ногами
  - В. пас ото лба, а не от груди
  - Г. локти и предплечья расположены параллельно
10. В приеме НЕ участвует:
  - А. первый темп
  - Б. либеро
  - В. диагональный
  - Г. игроки второго темпа

## Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика

### Вариант 1

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
  - а - гибкий;
  - б - упражняющий;
  - в - преодолевающий.
2. Классификация видов гимнастики:
  - а - оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные;
  - б - индивидуальные, групповые;
    - в - по преимущественной целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств, по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, по структуре движений.
3. Гимнастическая терминология:
  - а - краткое условное наименование какого-либо двигательного действия;
  - б - система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий;
    - в - упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания.
4. Термины статистических положений:
  - а - краткое условное наименование какого-либо двигательного действия;
  - б - система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий;
    - в - упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания.
5. Завершите предложение. Движение тела вокруг вертикальной оси называется
6. Относительно гимнастической стенки занимающийся может располагаться:
  - а - продольно, поперек, боком;
  - б - лицом, спиной, боком;
  - в - лицом, спиной.
7. Завершите предложение. Активная часть кисти с гимнастическим снарядом называется
8. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует:
  - а - развитию выносливости;
  - б - развитию координационных способностей;
    - в - развитию силы;
    - г - развитию быстроты.
9. Завершите предложение. Переход из вися в упор или из более низкого положения и более высокое в гимнастике обозначается как \_\_\_\_ .
10. Завершите предложение. Положение занимающегося, когда плечи находятся выше точек опоры, называется \_\_\_\_ .

11. В висе плечи расположены: а - ниже точек хвата;  
б - выше точек хвата; в - на уровне хвата; г - на уровне головы.
12. Термины маховых упражнений образуются:  
а - с учетом условий опоры;  
б - с учетом структуры и особенностей двигательных действий;  
в - с учетом положения тела в фазе полета.
13. Завершите предложение. Спрыгивание со снаряда из вися или из упора в гимнастике обозначают как \_.
14. Гимнастические перекладина, брус, конь, скамейка являются: а - гимнастическими снарядами;  
б - гимнастическим оборудованием;  
в - гимнастическим снаряжением;  
г - гимнастическим инвентарем.
15. Завершите предложение. Готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется \_\_\_\_.
16. Кувырок - это:  
а - положение тела (максимально прогнутое спиной к опоре);  
б - вращательное движение вперед (назад) с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;  
в - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.
17. Завершите предложение. Оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате называется .
18. Завершите предложение. Сед с предельно разведенными ногами с касанием опоры всей длиной обеих ног обозначается как \_.
19. Лазание по канату на занятиях гимнастикой главным образом способствует:  
а - развитию гибкости;  
б - развитию силы;  
в - развитию выносливости;  
г - развитию быстроты.
20. Упражнения художественной и ритмической гимнастики - это:  
а - совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины;  
б - сочетание различных движений частями тела, акробатических и хореографических упражнений;  
в - поточные и слитные комбинации движений танцевального характера с предметами и без них.
21. При записи комплексов общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется:  
а - буквами русского алфавита;  
б - арабскими цифрами;  
в - римскими цифрами.

### Вариант 2

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:  
а - гибкий;

- б - упражняю;  
в - преодолевающий.
2. Оздоровительные виды гимнастики:  
а - основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная;  
б - спортивная, художественная, спортивная акробатика, спортивная аэробика;  
в - гигиеническая, водно-лечебная, ритмическая, физическая пауза или физкультминутка
3. Правила образования терминов:  
а - используется личный запас слов;  
б - составляются на занятия совместно с занимающимися;  
в - использование корней слов, переосмысливание, заимствование, словосложение, присвоение имени первого исполнителя.
4. Завершите предложение. Движение ногами над снарядом называется
5. Основные группы гимнастических терминов: а - основные, дополнительные;  
б - общие, конкретные;  
в - общие понятия, понятие групп упражнения.
6. Завершите предложение. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется \_\_\_\_ .
7. В упорах плечи находятся: а - ниже точек хвата;  
б - выше точек хвата; в - на уровне хвата; г - на уровне головы.
8. Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из вися на прямых руках называется:  
а - подъем;  
б - подтягивание;  
в - рывок;  
г - толчок.
9. Завершите предложение. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спинок к опоре называется \_\_\_\_ .
10. Упражнения на снарядах - это упражнения:  
а - в балансировании;  
б - выполняемые в отдельных суставных звеньях; в - на коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне.
11. Завершите предложение. Круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладины и др.), выполняемое из упора, называется .
12. К элементам с неполным переворачиванием относятся: а - кувырок назад, длинный кувырок вперед;  
б - перекат, стойки, выполняемые махом, толчком ног, прыжком и обратные элементы.
13. Завершите предложение. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как \_\_\_\_ .

14. Завершите предложение. Преодоление расстояния высоты, длины или препятствия (снаряда) в свободном полете после отталкивания ногами называется \_\_ .
15. Гимнастические палки, набивные мячи, булавы, щиты для метания - все это является: а - гимнастическими снарядами;  
б - гимнастическим оборудованием;  
в - гимнастическим снаряжением;  
г - гимнастическим инвентарем.
16. Завершите предложение. Готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется \_\_\_\_ .
17. Завершите предложение. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как
18. Завершите предложение. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_ .
19. Завершите предложение. Полное вращательное движение через голову с промежуточной опорой на руки обозначается как \_.
20. «Аскет» происходит от греческого asketes, обозначающего: а - мужественный;  
б - воспитанный;  
в - упражняющийся;  
г - обучающийся.
21. Завершите предложение. Задержка спортсмена тренером в определенной точке движение обозначается как \_\_ .

**Ответы**

№ вопроса	Варианты ответов
-----------	------------------

	1	2
1	б	Б
2	а	в
3	б	в
4	в	перемах
5	поворот	а
6	б	хват
7	хватом	б
8	б	б
9	подъём	мост
10	упор	в
11	а	оборот
12	б	б
13	соскок	спад
14	а	прыжок
15	страховка	г
16	б	страховка
17	выкрут	кувырок
18	шпагат	группировка
19	б	переворот
20	в	в
21	в	фиксация

## **Раздел 6 Лыжная подготовка**

### **Вопрос № 1** К уроку лыжной подготовки допускаются?

1. Прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья
2. Прошедший медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья
3. Прошедший инструктаж, памятку от учителя, медицинский осмотр

### **Вопрос № 2** Лыжные ботинки должны быть?

1. Свободные
2. Соответствовать размеру ноги

### **Вопрос № 3** Одежда должна быть?

1. Лёгкой, тёплой и не стесняющей движений
2. Тёплой и короткой
3. Не стесняющей движений и длинная

### **Вопрос № 4** Длина лыж должна соответствовать?

1. Росту лыжника, до вытянутой руки
2. Росту лыжника, до вытянутой руки или чуть короче

**Вопрос № 5** Лыжные палки должны соответствовать?

1. Росту лыжника, доходят до уровня плеча
2. Росту лыжника, доходят чуть ниже уровня плеча
3. Росту лыжника, доходят чуть выше уровня плеча

**Вопрос № 6** Переноска лыж?

1. Вертикально, палки острыми концами вниз
2. Вертикально, палки острыми концами вверх
3. Горизонтально, палки острыми концами позади

**Вопрос № 7** Признаки обморожения?

1. Побелевшая кожа
2. Потеря чувствительности открытых частей тела
3. Все выше перечисленное

**Вопрос № 8** Интервал продвижения на лыжах по дистанции?

1. 2-3 метра
2. 3-4 метра
3. 4-5 метра

**Вопрос № 9** Дистанция при спусках?

1. 30 метров
2. 40 метров
3. 35 метров

**Вопрос № 10** При спуске палки находятся?

1. Выдвинутые вперед
2. Вдоль туловища
3. Прижаты к телу, острые концы сзади

**Вопрос № 11** При вынужденном падении безопаснее падать?

1. Набок в сторону
2. Назад на спину
3. Вперед, руки выставить перед собой

**Вопрос № 12** Перед входом в школу необходимо?

1. Отряхнуть одежду, инвентарь, обувь от снега
2. Снять лыжи, убрать палки

**Вопрос № 13** Нормы по проведению урока лыжной подготовки на улице?

1. Без ветра: -15С, при скорости ветра до 5 м/с: -12С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -8С.
2. Без ветра: -10С, при скорости ветра до 5 м/с: -8С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -6С.

3. Без ветра: -20С, при скорости ветра до 5 м/с: -15С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -10С.

**Вопрос № 14** Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

1. Торможение падением
2. Плугом
3. Боком

**Вопрос № 15** Какого способа передвижения на лыжах не существует:

1. Одновременный бесшажный ход
2. Попеременный четырехшажный ход
3. Попеременный четырехшажный ход

**Вопрос № 16** Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

1. Можно
2. Нет, обязан уступить в любом случае
3. Только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

**Вопрос № 17** Какое торможение на лыжах существует на склонах:

1. Торможение «ёлочкой»
2. Торможение «полуупором»
3. Торможение «плугом»

**Вопрос № 18** Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

1. Коньковый
2. Классический
3. Одновременно

**Вопрос № 19** Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

1. Одновременным двухшажным
2. Одновременным одношажным
3. Попеременным двухшажным

**Вопрос № 20** Какой лыжный ход самый скоростной:

1. Одновременный одношажный
2. Попеременный двухшажный
3. Одновременный двухшажный

**Вопрос № 21** Какого поворота на лыжах нет:

1. Поворота «полуплугом»
2. Поворота на месте махом
3. Поворота переступанием

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	1

### Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

## Практические работы

### Раздел 2. Легкая атлетика

#### Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

#### Практическая работа № 1

**Тема:** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

**Цель занятия:** усвоение знаний о технике низкого старта и стартового разгона.

**Материалы и оборудование:** Теоретический материал, спортивное оборудование.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

#### **Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**

#### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую

теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Учащийся должен:***

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**БЕГ**

***Учащийся должен:***

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

## **ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

### **Учащийся должен:**

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебежать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## **МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

### **Учащийся должен:**

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить

произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### ***Учащийся должен:***

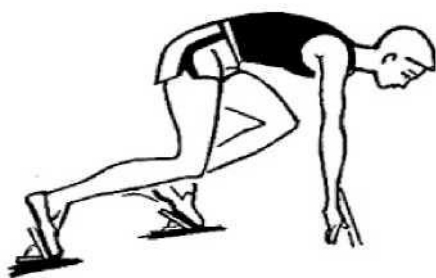
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### ***Учащийся должен:***

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### ***Техника низкого старта и стартового разгона.***



##### **По команде «На старт!»:**

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;

- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
  - голова держится свободно;



- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

### Выполнение команды «Внимание!»

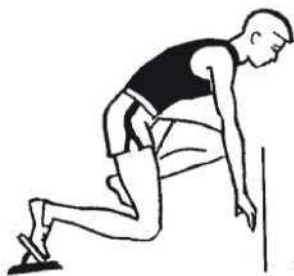
По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

### Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;



- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

### Стартовый разгон:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек

тела);

- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

**Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.**

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

**Старт.** В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре **разновидности низкого старта** (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

*При обычном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 — 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени. *При растянутом старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки — от 1,5 до 2 стоп. *При сближенном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки — 1,5 стопы, от первой до второй — 1 стопа. *При узком старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

**Стартовый разгон.** Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90 по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз—назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100—130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ бегуна находится впереди точки

опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦМ, а затем — впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25—30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90—95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

**Бег по Дистанции.** Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10—15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140—148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед—вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162—173°, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад—вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед — вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно. В

спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения. Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

**Финиширование.** Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна — как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й — 91 %, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

### **Техника высокого старта**

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5-2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



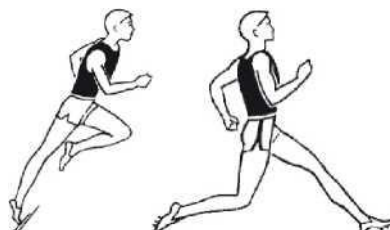
Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом  $45^\circ$ ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.



### Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы - носок

Существуют нормативы для оценивания результатов выполнения упражнений по Легкой атлетике:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

### ЗАДАНИЕ:

#### Задание 1.Выполнить разминку

Бег на выносливость до 5- мин

#### ОРУ

- 1) И.п. - руки в замок перед собой.
  - 1 - выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  - 2 - и. п.;
  - 3 - выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  - 4 - и. п.

- 2) И.п. - руки в замок за спиной ладонями наружу.  
1-4 - отведение рук назад.
- 3) И.п. - руки в стороны.  
1-4 - вращение кистями вперед;  
5-8 - то же назад.
- 4) И.п. - руки в стороны.  
1-4 - вращение предплечьями вперед;  
5-8 - то же назад.
- 5) И.п. - руки к плечам.  
1-4 - вращение плечами вперед;  
5-8 - то же назад.
- 6) И.п. - левая рука вверх, правая вниз.  
1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. - руки за головой.  
поворот туловища влево;  
2 - то же вправо;  
3 - то же влево;  
4 - то же вправо.
- 8) И.п. - левая на пояс, правая вверх.  
1 - 2 - наклон вправо;  
3 - 4 - наклон влево.
- 9) И.п. - руки на поясе.  
1 - наклон внутрь круга;  
2 - И.п.;  
3 - наклон вне круга;  
4 - И.п.

### **СБУ**

**Бег с высоким подниманием бедра.** Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

**Бег с захлестом голени.** Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

**Бег боком,** приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

**Многоскок (Олений бег).** Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

**Задание № 2** Освоить технику низкого старта и стартового разгона.

### **Задание № 3 Пройти контроль общей физической подготовки (ОФП)**

#### **1. Тест на быстроту - челночный бег 4х9 м**

Норматив:

юноши - «5» - 9.5 сек.; «4» - 10.0 сек.; «3» - 10.5 сек

девушки - «5» - 10.0 сек.; «4» - 10.5 сек.; «3» - 11.00 сек

#### **2. Тест на силу - юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 9 раз; «4» - 7 раз; «3» - 5 раз.**

Девушки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.

#### **3. Тест на мышцы брюшного пресса**

Юноши - поднимание ног до касания перекладины - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза.

Девушки - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 55 раз; «4» - 45 раз; «3» - 35 раз.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

**Контрольные вопросы по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой:**

Какие общие требования безопасности к занятиям лёгкой атлетикой?

Что нужно сделать перед началом занятий?

Что запрещено во время занятий?

Что нужно делать при плохом самочувствии и получении травмы?

Что нужно сделать по окончании занятий?

**Техника бега высокого старта:**

Как должна быть расположена стоящая спереди нога перед стартовой линией?

Как должна быть расположена нога, расположенная сзади?

Как должны быть расположены ноги на старте?

Как должен быть наклонён корпус тела?

Как должны быть расположены руки?

Как по выстрелу сигнального пистолета или команде «Марш» нужно начать бежать?

**Техника бега низкого старта:**

Как по команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях?

Как по команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу?

Как по команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу?

**Техника стартового разгона:**

Как в первом шаге нога выносится вперёд быстрыми движениями бедра?

Как голень в этот момент двигается почти параллельно грунту стопой вперёд, а не вверх?

Как первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми?

Как нога касается грунта передней частью стопы движением вниз-назад?

Как каждый очередной шаг делается шире, чем предыдущий, пока их длина не достигнет обычной (7-8 стоп)?

**Техника финиширования:**

Как на последнем шаге спортсмены делают «бросок грудью» — руки уходят назад, а корпус резко наклоняется вперёд?

Как нужно увеличивать частоту шагов, а не растягивать их?

Как нужно пробежать линию финиша: не останавливаться перед ней и сразу за ней, чтобы не создавать опасные условия другим спортсменам?

## Практическая работа № 2

Тема: Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.  
Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. . Цель: усвоение знаний о технике бега на короткие и средние дистанции.

*Материалы и оборудование:* Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

### **Техника бега на короткие дистанции.**

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

**Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем:** старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

**Старт.** В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре **разновидности низкого старта** (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

*При обычном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 — 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени. *При растянутом старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки — от 1,5 до 2 стоп. *При сближенном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки — 1,5 стопы, от первой до второй — 1 стопа. *При узком старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

**Стартовый разгон.** Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90 по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз—назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100—130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ 55

бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦМ, а затем — впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25—30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90—95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

**Бег по дистанции.** Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10—15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140—148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед—вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162—173°, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад—вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед — вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим

акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения. Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

**Финиширование.** Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3—8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна — как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й — 91 %, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

#### **Техника бега на средние дистанции**

Для анализа техники бега выделяют **старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.**

**Старт и стартовый разгон.** В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносятся вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

**Бег по дистанции.** В беге на средние дистанции длина шага равняется 190-220 см при частоте 3,5-4,5 шага/с. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4-5° и может изменяться в пределах 2-3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в

соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы.

Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая

дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

При беге по повороту осуществляется некоторый наклон туловища внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.

**Финиширование.** Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок на ленточку. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке. Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению.

**ЗАДАНИЕ:**

**Задание 1. Выполнить разминку**

Бег на выносливость до 5- мин

**ОРУ**

1) и.п. - о.с. руки на поясе

1 - правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 - и.п.

3 - левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 - и.п.

2) и.п. - руки вверху

1- 4 - круг руками вперед

1- 4 - круг руками назад (в произвольной форме)

3) и.п. - руки на поясе

1 - правую в сторону, наклон касаясь к ней

2 - и.п.

3 - левую в сторону, наклон касаясь к ней

4 - и.п.

- 4) и.п. - руки на поясе  
 1 - выпад правой вперед, руки на колено  
 2- 3 - пружинистые покачивания  
 4 - и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. - руки в стороны  
 1 - присед, руки вперед  
 2 - встать, руки в сторону  
 3 - присед, руки вперед  
 4 - встать, руки в сторону
- 6) и.п. - правая перед левой, руки на поясе  
 1-2 - наклоны, руками коснуться голеностопа  
 3- 4 - то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. - упор лежа  
 Сгибание и разгибание рук  
 Юноши - 12-15 раз  
 Девушки - 6 - 8 раз
- 8) и.п. - ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

#### СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

#### **Задание 2. Выполнение бега на 100 метров на оценку.**

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	14.0	14.5	15.0
девушки	16.0	16.5	17.0

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

#### **Задание 3 Выполнение бега на 300 и 500 метров на оценку**

Бег 300 метров - девушки

Норматив: «5» - 58 сек; «4» - 1.00 сек; «3» - 1.05 сек.

Бег 500 метров - юноши

Норматив: «5» - 1.40; «4» - 1.45; «3» - 1.50.

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.

2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Выберите предмет, необходимый для эстафетного бега.
2. Какой старт применяется в беге на короткие дистанции?
3. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
4. Какие виды бега развивают общую выносливость?
5. Какие виды бега развивают специальную выносливость?
6. Какой оптимальный угол наклона тела в фазе стартового разгона в беге на короткие дистанции?
7. Какие физические качества позволяет развивать интервальный бег?

### Практическая работа № 3

Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Цель: усвоение знаний о технике прыжка в длину с места

*Материалы и оборудование:* Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

*Описание практической работы:*

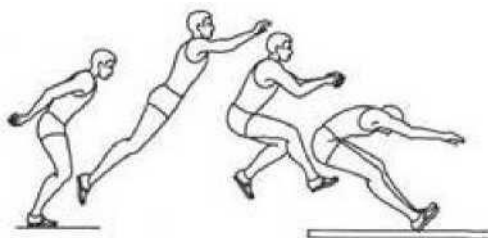
Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

**Техника выполнения прыжка в длину с места:**

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.



Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом

положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

## **ЗАДАНИЕ:**

### **Задание 1.Выполнить разминку..**

#### **ОРУ**

- 1) и.п. - узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок
  - 1 - наклон в лево, руки вправо
  - 2 - наклон в право, руки в лево
  - 3-4 - наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону
- 2) и.п. - стойка ноги врозь, руки в замок впереди
  - 1 - прогнуться, руки вверх, кисти развести
  - 2 - наклон касаясь
  - 3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево
- 3) и.п. - ст.ноги врозь руки на поясе
  - 1 - наклон к правой согнутой левой рукой
  - 2 -еще один наклон по ниже
  - 3 - наклон касаясь обеими руками
  - 4 - и.п.; затее тоже самое к левой
- 4) и.п. - руки к плечам, локти вперед
  - 1 - коленом правым коснуться локтя левой руки
  - 2 - тоже самое
  - 3 - правой коснуться левой руки
  - 4 - и.п.; тоже самое с левой
- 5) и.п. - руки вверх
  - 1 - присед, руки к плечам
  - 2 - встать руки вверх
  - 3-4- присесть-встать, круг руками вперед
- 6) и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
  - 1 - присед на правой
  - 2 - присед на левой
  - 3 - наклон вперед, хлопок руками сзади
  - 4 - и.п.
- 7) и.п. - о.с.
  - 1 - наклон, руки скресно касаются задней части бедра
  - 2 - и.п.
- 8) и.п. - стойка ноги врозь
  - 1 - руки вверх (прогнуться)

- 2 - наклон касаясь
- 3 - присед, руки вперед
- 4 - и.п.

9) и.п. - о.с. - подскоки - 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

## СБУ

**Бег спиной вперед.** При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

**Подскоки.** То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

**Колесо.** Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

**Выпрыгивания.** Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же присядьте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, которое развивает мощь ног и всего тела.

## Задание 2. Выполнение прыжка в длину с места.

Норматив:

	«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3»(удовл)
Юноши	230	210	195
Девушки	165	145	135

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задания № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Какая попытка вносится в протокол результатов прыжка в длину с места?
- 2 Какие упражнения помогут улучшить результат в прыжке в длину с места?
- 3 Каким является современный мировой рекорд по прыжкам в длину с места среди мужчин?
- 4 Какие ошибки в технике выполнения прыжка в длину с места и к чему они приводят?
- 5 Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при выполнении прыжка в длину с места?
- 6 Какое положение ног на опоре перед прыжком является правильным?
- 7 Что общего между прыжками в длину с места и прыжками в высоту?
- 8 Какие подводящие упражнения можно использовать для совершенствования техники прыжка в длину с места?

## Тема 2.2. Бег на длинные дистанции

**Практическая работа № 4** Тема: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Цель: овладеть техникой старта, стартового разбега, финиширования; разучить комплексы специальных упражнений; изучить технику бега по дистанции (беговой цикл) и технику бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). *Материалы и оборудование:* Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

Бег на средние (до 1,5 км) и длинные (до 10 км) дистанции характеризуется в настоящее время более высокими скоростями. В связи с этим техника бега совершенствуется в направлении усиления отталкивания, повышения частоты движений, уменьшения вертикальных колебаний туловища.

Техника бега - это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих пробегание определенной дистанции с планируемой скоростью.

Для анализа техники бега выделяется старт и стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

### ***Старт и стартовый разбег***

В беге на средние и длинные дистанции применяется преимущественно «высокий старт». По команде «На старт!» занять исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии. Другую ногу опускают на носок сзади. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Противоположная рука выносится вперед, другая рука отводится назад.

По команде «Марш!» бегун должен быстро начать бег. Стартовый разгон - это путь, на котором спортсмен набирает полную скорость для данной дистанции.

### ***Бег по дистанции***

В беге на средние и длинные дистанции длина шага равняется 170 - 210 см. Туловище во время бега находится почти в вертикальном положении. Руки согнуть примерно под углом 90 градусов и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Сильнейшие бегуны ставят ногу на опору, в основном на переднюю часть стопы. Толчок в беге выполняется вперед-вверх. Во время толчка нога сзади должна полностью выпрямиться.

Скорость бега зависит от силы и быстроты толчка и выноса согнутой ноги вперед, что в свою очередь обуславливает длину и частоту шагов.

В беге на средние и длинные дистанции важное значение имеет правильное дыхание. Дышать надо носом и ртом одновременно. Ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным (на 3-4 шага вдох и выдох на столько же шагов).

### *Финиширование*

При окончании бега важно либо сохранить соревновательную скорость бега до последних метров дистанции, либо ее увеличить на финише. Главной задачей при финишировании является пробегание финишной линии без снижения скорости бега. Прыжки на финише, поднятие рук вверх или разведение их в стороны приводит к снижению скорости. После пробегания финиша надо продолжить бег как бы по инерции вперед.

### **Некоторые особенности техники бега в кроссе.**

Технику бега в кроссе условно разделяют на следующие элементы: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Положение на старте. В состязаниях по кроссу применяется групповой старт, т.е. забеги. Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе - 20 человек.

В кроссах участники забега выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта и качества участников в забеге).

Старт и стартовый разбег. Для того чтобы быстро набрать скорость и занять место в головной группе по команде «Марш!» необходимо, энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной - вперед, другой - назад. Первые 10-15 м преодолеваются небольшими, но частыми шагами с постепенным увеличением скорости. Туловище остается в наклонном положении. К концу стартового разбега оно постепенно выпрямляется, длина шага увеличивается и переходит на свободный широкий «Маховый шаг».

Бег по дистанции. Учитывая что кросс проводится по пересеченной местности, нужно хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченно местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким шагом. Корпус держится прямо и слегка наклон вперед. Руки согнуты в локтях примерно до прямого угла расслабленные в плечевых суставах, производят движения в переднезаднем направлении, действуют менее энергично и движутся с меньшей амплитудой, чем в «гладком беге». При беге в сапогах или ботинках нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню.

Однако при ускорении бега стопу надо ставить с передней ее части.

Основой хорошей техники бега является полное выпрямление ноги в момент окончания толчка. Она должна полностью выпрямляться, особенно в коленном и голеностопном суставах. В то же время другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в

колени и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка голень маховой ноги должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага (при беге в сапогах) колеблется в пределах 150-160 см. Темп (частота шагов) бега- 180-190 шагов в минуту.

**Финиширование.** Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности курсантов. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразно начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Участи движения ног значительно легче, если начать чаще работать руками.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50-60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания. Не следует также сразу после финиша пить воду или курить. Все это отрицательно сказывается на деятельности сердца, затрудняет кровообращение.

### **Тренировка техники бега по пересеченной местности.**

Кросс в равномерном темпе. При беге по пересеченной местности положение туловища близко к вертикальному, руки согнуты в локтях под острым углом, пальцы сжаты в кулак, на не напряжены. При движении вперед, руки приближаются к средней линии тела, при отмахе назад, локти слегка отводятся наружу. Маховую ногу после отталкивания выносить вперед и вверх, согнутой в колени и, опуская сверху вниз, мягко ставить на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции общего центра тяжести.

Особое внимание при тренировках в кроссе следует уделять преодолению препятствий. Их нужно преодолевать экономично с наименьшей затратой энергии. На подъемах следует бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. При спуске с гор нужно максимально расслаблять мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад. Квалифицированные бегуны на спусках развивают максимальную скорость за счет большей частоты шагов. Вдох - выдох должны производиться при определенном количестве шагов: 3-4 шага глубокий вдох через нос и полуоткрытый рот, а на последующие 3-4 шага - полный выдох. При утомлении дыхание, как правило, учащается. Однако и тогда надо стараться дышать в оптимальном ритме и глубже.

#### **Методические указания**

Бег по пересеченной местности проводить в колонне по 1-2 в зависимости от местности проведения занятий. Дистанция между занимающимися 2-4 м. Бежать свободно, не напрягая (не закрепощая) мышцы шеи, туловища, рук, сохраняя постоянную длину и частоту шагов. На 3-4 шага делать вдох, на следующие 3-4 шага - выдох. При беге в гору обратить внимание на необходимость постановки ноги на переднюю часть стопы. Шаг делается меньшей длины, туловище наклоняется вперед, энергично работать руками. На спусках ногу ставить с пятки с последующем перекатом на всю стопу и в момент отталкивания полностью не выпрямлять. Увеличить частоту шагов. При беге по булыжной мостовой, асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги. По скользкому грунту следует бежать очень

осторожно, короткими шагами, а на неровной местности - сбавить скорость бега. Заболоченные участки и канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро так, чтобы стопа проносилась над водой. По лесу, кустарнику следует бежать, защищаясь руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и другие препятствия шириной до 2 м, поваленные деревья, изгороди и др. высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. В кроссах у каждого, даже высоко тренированного спортсмена, наступает, так называемая, «Мертвая точка», т.е. становится трудно дышать, появляется ощущение большой усталости. Руководителям занятий в процессе тренировок следует обращать внимание на то, чтобы усилием воли преодолеть «Мертвую точку». Для этого необходимо дышать глубже, стараться максимально расслабить мышцы рук и ног, несколько сбавить темп, но ни в коем случае не прекращать бег. С улучшением самочувствия скорость бега вновь увеличить. Ритм и дыхание не должны нарушаться при преодолении препятствий. Поэтому при обучении преодолению препятствий большое внимание необходимо уделять постановке правильного дыхания. До начала занятия необходимо предупредить (проверить) чистоту портянок (носков), белья, подгонку обуви, обмундирования и снаряжения. Не рекомендуется надевать новую обувь и новое нестиранное белье. В процессе занятий необходимо следить (спрашивать) за самочувствием занимающихся.

#### **При появлении внешних и других признаков утомления:**

##### **1. Прекратить занятия:**

при появлении потертостей;

при резком покраснении (побледнении) - синюхе;

при особо резкой потливости по всей поверхности тела;

при сильном учащении (поверхностном) дыхания (непрерывное) через рот, отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (отдышка);

при резком покачивании, не координированных движениях;

при замедленном выполнении команд;

при жалобах на вышеперечисленные явления, кроме того, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.

##### **2. Снизить нагрузку:**

при значительном покраснении;

при большой потливости на лице, в подмышечных впадинах, на спине;

при большом учащении дыхания, периодически наступающем дыхании через рот;

при неуверенной ходьбе, покачивании;

при нечетности в выполнении команд, ошибках при перемене направления движения;

при жалобах на усталость, боль в ногах, одышке, учащенном сердцебиении.

#### **ЗАДАНИЕ:**

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1- 4 - круговые вращения головы вправо  
1-4 - влево
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1- наклон головы вправо  
2- влево  
3 - вперед  
4 - назад
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях  
1-2 - отведение согнутых рук назад  
3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,  
1-2 - тоже  
3-4 - тоже влево,
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу  
1-2 - отведение прямых рук назад  
3-4 - смена рук
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи  
1-4 - круговые вращения руками вперед  
1-4 - тоже назад
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища  
1-2 - наклоны вправо  
3-4 - тоже влево
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища  
1 - вперед к правой ноге  
2 - по середине  
3 - к левой  
4 - И.п.
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем  
1-4 - в правую сторону  
1-4 - тоже в левую
- И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады  
1-3 - пружинистых выпада  
4 - смена ног, прыжком
- И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты  
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую  
1-4 - тоже самое
- И.п. - о.с. прыжки  
1-4 - на правой ноге  
1-4 - тоже на левой  
1-4 - тоже на 2х

**СБУ.**

**Бег с высоким подниманием бедра.** Бедро поднимаете до уровня параллельности

земли.

**Бег с захлестом голени.** Г олень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

**Бег боком,** приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

**Многоскок** (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

**Задание №2.** Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

**Задание №3.** Кроссовая подготовка 1500 метров.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задания № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Опишите технику бега по дистанции (беговой цикл).
- 2 Опишите технику бега по пересечённой местности (равномерный, переменный, повторный шаг).
- 3 Как выполняется равномерный шаг.
- 4 Как выполняется переменный шаг.
- 5 Как выполняется повторный шаг.

**Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**

### **Практическая работа № 5**

**Тема:** Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

*Цель:* Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные

дистанции. *Материалы и оборудование:* Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

Бег - это движение, при котором чередуются одноопорные фазы и фазы полета общего центра тяжести. Так как при беге происходит постоянное повторение движений, бег относится к циклическим видам легкой атлетики.

История современного бега на средние дистанции началась в Англии в XVIII веке. Для мужчин бег на 800 и 1500 метров вошел в программу первых Олимпийских игр в 1896 году. Женщины впервые начали соревноваться в беге на 800 метров на Олимпийских играх в 1928 году. Немного позже эта дистанция из программы игр была исключена вплоть до 1960 года.

К средним беговым дистанциям относятся 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями, который называется «стипель-чез». Олимпийскими же являются только три вида дистанций: 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями. Первый мировой рекорд был установлен в 1912 году американцем Джеймсом Мередитом с результатом 1 мин 51,9 с на дистанции 800 м.

Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2-2,5 стопы позади.

Угол наклона корпуса составляет примерно 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМТ (общий центр массы тела) располагается ближе к опорной ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки при этом занимают противоположное ногам положение и согнуты в локтевых суставах. Взгляд бегуна направляется вперед, примерно на 3—4 метра.

Важно отметить, что команда «Внимание!» в беге на средние дистанции не подается.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение (5—7°), нормализуя темп бега и ритм дыхания.

Во время бега по дистанции длина шага 180—210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище практически вертикально, наклонено лишь на 5°, что помогает двигаться вперед благодаря инерции.

Отличной тренировкой для развития выносливости является **переменный бег** - это пробегание большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней. Скорость бега определяется заранее в зависимости от тренировочной цели. Например, можно пробежать на средней скорости 200 метров, затем еще 200 метров на быстрой скорости, и повторить этот цикл еще раз.

Давайте рассмотрим полный цикл движений бегуна, который представляет собой двойной шаг. Существуют два важных периода в работе ног - это период полета, и период опоры.

В двойном шаге содержится два периода опоры и два периода полета. В каждом периоде различаются две фазы.

**В периоде опоры:** амортизация (подседание) и отталкивание

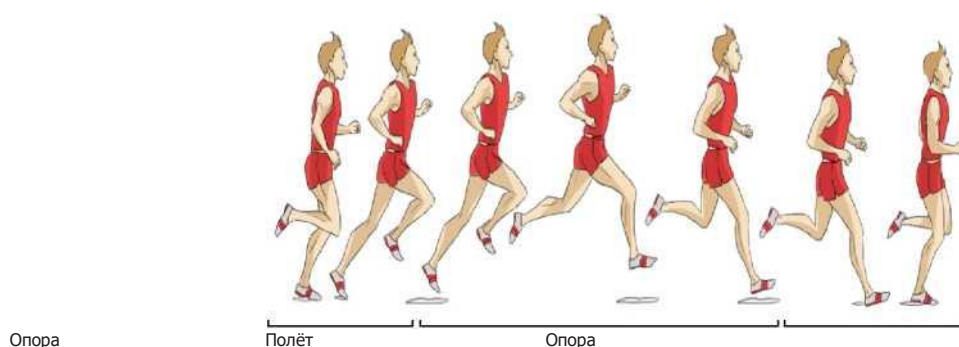
**В периоде полета:** подъем (вынос ноги в полете) общего центра массы тела (ОЦМТ) и снижение ОЦМТ (опускание ноги в опоре).

Фаза амортизации или подседания начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

Фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги от опоры и продолжается до момента достижения наивысшей точки в полете.

Фаза снижения ОЦМТ начинается, когда достигается самая высшая точка полета продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры).



**Руки** согнуты под прямым углом и движутся маятникообразно, пальцы свободно собраны, при этом важно не напрягать предплечья и плечи.

**Дыхание.** При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости - на 4 шага (2 шага - вдох, 2 шага - выдох) и даже иногда на 2 шага. Рекомендуется вдыхать через нос и активно выдыхать через рот.

**Техника бега на вираже.** Техника бега на вираже имеет некоторые особенности: туловище немного наклонено влево, к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь.

**Финиширование.** Перед окончанием дистанции бегуны обычно выполняют финишный бросок или спурт, на средних дистанциях его длина составляет от 150 до 350 м. в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. В этот период происходит изменение техники: увеличивается наклон туловища вперед, движения руками становятся активнее. Увеличение частоты движений позволяет спортсмену перейти на скоростной бег, задействовав оставшиеся резервы для развития максимальной скорости.

### ***Специальные беговые упражнения.***

Одним из основных способов подготовки бегунов является сам бег, который может быть использован в разных формах: интервальный и переменный бег на местности, повторный бег на стадионе, кроссовый бег по различным рельефам и поверхностям (песок, снег). Но наряду с бегом необходимы специальные упражнения для тренировки целевых групп мышц, суставов, связок. Выполнять данный комплекс стоит не менее 2 подходов за тренировку.

- 1) **Бег с высоким подниманием колена**
- 2) **Бег с захлестом голени назад** для формирования умения расслаблять мышцы во время бега
- 3) **Прыжки с ноги на ногу (многоскоки)** для формирования оптимальной длины шага
- 4) **Семенящий бег** для формирования техники движения стопы и техники отталкивания

### **ОРУ без предметов на месте**

**Упражнение для растяжки.** Ставим ноги на ширину вашего шага, правая нога впереди, другая сзади. Стопа правой смотрит прямо, стопа левой повернута под углом 90° по направлению к движению. Колено правой ноги согнуто. Нужно обхватить правое бедро руками и тянем корпус к правой ноге. В это время, начинаем медленно перемещать вес на левую опорную ногу, согнутую в колене. Повторяем то же меняя положение ног.

**Упражнения для правильной постановки рук.** Становимся перед зеркалом. Плечи должны быть расслаблены. Сгибаем руки в локтях под углом 90°. Пальцы в кулаки не зажимаем. Напрягая пальцы, мы передаем напряжение и всему плечевому поясу. Начинаем не спеша работать руками, держим угол сгиба в локтях. Смотрим в зеркало и контролируем, чтобы верхняя часть нашего тела оставалась неподвижна. Со временем пробуем увеличивать темп работы руками.

### ***Техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции***

Основы техники бега легкоатлетов на всех дистанциях едины и уже описаны в предыдущих разделах учебника. С увеличением длины дистанции и снижением скорости

бега изменяются отдельные элементы техники: уменьшаются длина и частота шагов, изменяется соотношение времени опорных и полетных фаз и постановка ноги на грунт, уменьшаются наклон туловища, особенно в стартовом разгоне и активность работы руками.

Длина шага характеризует индивидуальный стиль бега и зависит также от роста, длины ног и массы спортсмена.

В отличие от спринтеров, которые ставят ногу на дорожку с внешней стороны передней части стопы, средневики ставят ее с внешней стороны части стопы, а стайеры - с внешней стороны той части стопы, которая находится ближе к пятке. Марафонцы часто ставят ногу сразу на всю стопу. Таким образом, со снижением скорости бега в момент касания грунта пятка располагается все ниже и ниже и под действием массы тела касается земли.

Технику бега можно разделить на старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и виражу) и финишное ускорение. В основе техники лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности и свободы движений (рис. 5) .

Бег на выносливость начинается с высокого старта (рис. 6).

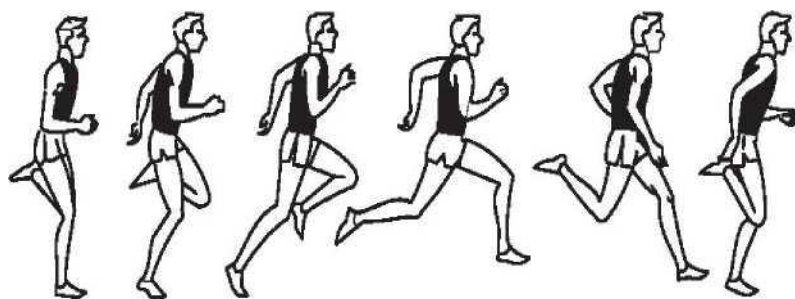


Рис. 5. Техника бегового шага на средние и длинные дистанции



а б в Рис. 6. Высокий старт

Обычно одна нога ставится непосредственно перед линией старта, а другая немного сзади. Рекомендуется ставить левую ногу, находящуюся ближе к внутренней стороне дорожки, в переднее положение, а противоположное плечо по диагонали выносить вперед. Начальное движение правой рукой назад - эта позиция является эффективным средством защиты против толчков с внешней стороны.

Взгляд бегуна направлен вперед. Допустима опора о землю одной рукой. Наклон туловища в стартовом разгоне обеспечивает более быстрое продвижение вперед.

Набрав необходимую скорость бега и заняв удобную с тактической точки зрения позицию, спортсмен переходит к бегу по дистанции. Ошибки в выполнении элементов бега ведут к снижению скорости и более раннему наступлению утомления. Благодаря сокращению мышц и взаимодействию ног с опорой возникают силы, способствующие передвижению бегуна как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении. Для бегуна

одинаково важным являются и полет, и опора. В опоре создаются усилия для продвижения вперед, в полете мышцы, развивающие эти усилия, расслабляются и отдыхают. В беге на длинные дистанции длительность опоры и полета примерно одинакова. В беге на средние дистанции полет занимает несколько большее время, чем опора, а на сверхдлинных дистанциях, наоборот, полет длится чуть меньше, чем опора.

Поэтому важное значение имеет соотношение времени опоры и полета внутри одного шага, изменение этих параметров связано с изменением скорости бега.

В процессе выполнения бегового шага плечи перекрестно поворачиваются относительно оси таза. Руки двигаются вперед-назад и в переднем положении не доходят до уровня плеч, а в заднем - отводятся не на полную амплитуду. Кисти рук слегка раскрыты и расслаблены.

Важное значение в технике бега имеет работа ног. На предлагаемой кинограмме 5 заснят бег олимпийского чемпиона и рекордсмена мира К. Бекеле за 280 м до финиша на дистанции 5000 м (12.40,18 с) со скоростью 57,75 с на 400 м (6,92 м/с) при длине шага около

2 м и частоте 3,4 шаг/мин.



5 4 3 2 1



10..... 9..... 8..... 7..... 6



15 ..... 14..... 13..... 12..... 11

Кинограмма 5. Бег К. Бекеле (Эфиопия)

Так как кинограмма стайера снята на скорости, близкой к бегу на средние дистанции, она может иллюстрировать большинство закономерностей бега на выносливость.

Прежде всего, следует отметить отличное отталкивание, оканчивающееся работой пальцев стопы (кадры 1, 6-8, 14-15). К. Бекеле отлично складывает маховую ногу после окончания отталкивания (кадры 4-6, 11-13). Пятка почти касается ягодицы. Это признак естественной свободы движения и хорошей подвижности в суставах. Таз бегуна достаточно продвинут вперед. Активный вынос бедра маховой ноги вперед обеспечивает свободное движение голени вперед без излишнего загребания (кадры 7-10) и постановку ноги на дорожку движением, очень близким к положению «сверху-вниз» (кадры 3-5 и 10-12). Контакт с дорожкой осуществляется с передней части стопы, и амортизация происходит в основном за счет голеностопного сустава. За это время ОЦМ тела проходит момент вертикали (кадры 5-6 и 12-13). Подседание в этой фазе незначительно и происходит за счет небольшого сгибания в коленном суставе.

Бег Бикеле упруг, колебания в вертикальной плоскости минимальны.

Дыхание бегунов на выносливость очень ритмично, а процесс вдоха и выдоха осуществляется за счет дыхательной мускулатуры. Поэтому не следует стремиться к очень глубокому дыханию.

При частоте шагов 3-3,6 шага в минуту ритм дыхания от 50 до 100 дыхательных циклов

в минуту, т.е. 2 шага вдох и 2 шага выдох или 1,5 на 1,5 шага. В медленном тренировочном и восстановительном беге он может быть 3х3 и 4х4.

При скорости бега выше уровня анаэробного порога регуляция частоты и глубины дыхания осуществляется организмом автоматически.

### ***Методика обучения технике бега на средние, длинные и марафонские дистанции***

В системе физического воспитания детей существует твердый постулат: родители учат ребенка ходить, а бегать он учится сам в процессе двигательной деятельности и игр. Поэтому обучаемый уже владеет основами бега, а процесс обучения в основном связан с обучением высокому старту, бегу по повороту и бегу в группе, бегу с переменной скоростью, специальным беговым упражнениям, являющимся средством совершенствования техники спортивного бега, преодолению препятствий и барьеров. Основное внимание сосредоточивается на совершенствовании техники бега. В этих целях используются словесные (вербальные) и наглядные методы обучения и методы упражнения: целостного и расчлененного выполнения движения, а также основные дидактические правила - от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

**Задача 1.** Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции в целом.

Средства:

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).

2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор кинограмм и видеоматериалов по технике бега.

3. Выполнение пробежек на отрезках 50-100 м со средней скоростью.

*Методические указания.* Преподаватель в процессе бега выявляет индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывает и исправляет наиболее грубые ошибки.

**Задача 2.** Обучить бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Средства. 1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости). 2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но если появится напряжение, уменьшить ее. 3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде. 4. Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м ; с включением «свободного хода».

*Методические указания.* При обучении преподаватель должен помнить основные требования к технике бега; прямолинейность управления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части. В процессе обучения следует обратить внимание на правильность выполнения этих основных элементов.

Следующим этапом овладения техникой бега по дистанции является обучение бегу по повороту.

**Задача 3.** Обучить технике бега по повороту.

Средства. 1. Пробежки по повороту на дорожке стадиона. : 2. Пробежки по кругу различного радиуса. 3. Пробежки по повороту с выходом на прямую. 4. Пробежки с входом

с прямой в поворот. 5. Переключения и свободный ход.

*Методические указания.* При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание занимающихся на наклон в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать носком в сторону поворота, причем нужно больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота ногу. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный, размашистый бег («свободный ход») при сохранении набранной скорости.

Овладев свободным и правильным бегом по дистанции (по прямой и повороту), следует перейти к изучению техники старта.

**Задача 4.** Обучить технике высокого старта.

Средства. 1. Демонстрация бега с высокого старта. 2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения. 3. Высокий старт, выполняемый одним легкоатлетом на прямой и повороте. 4. Высокий старт, выполняемый группой на прямой и повороте. 5. Пробежание в наклоне с ускорением.

*Методические указания.* Изучение стартовых положений следует проводить всей группой занимающихся сразу, обращая внимание на положение, в котором находятся спортсмены по команде «На старт!». Легкоатлеты должны стоять устойчиво и начинать бег из удобного положения. Для этого паузы между командами можно специально удлинять. Первые старты не следует выполнять в полную силу. Для создания представления о беге и наклоне можно предложить ученикам бег стоя на месте в упоре у барьера или стены, на расстоянии 1,5-2 шагов от опоры. Для более эмоционального проведения занятий во время обучения технике желательно применять эстафетный бег.

Таким образом, главной задачей совершенствования техники является овладение свободным беговым шагом на различной скорости бега. Для этого предпочтительнее использовать на первых этапах целостный метод обучения, крупными связками, без дробления на элементы.

Важное значение имеет метод сопряженного воздействия, предусматривающий посредством специальных упражнений бегуна и других методических приемов одновременное осуществление технической подготовки и воспитания физических качеств.

Эти задачи с успехом решаются при использовании технических средств обучения и специальных упражнений для различных видов гладкого и барьерного бега, которые развивают координацию и точность движений, повышают выносливость, скорость и силу нижних конечностей. Обучение свободному, широкому беговому шагу на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть всеми элементами соревновательной деятельности: стартом, бегом по повороту (с входом и выходом), финишированием, передачей эстафеты спуртами.

В целях совершенствования свободных движений и изменения их ритма в тренировке используют ряд методических приемов: бег с изменением длины и частоты шагов. Можно использовать быстрый бег по дорожке с изменяющимся рельефом в гору, под гору, по виражу, зигзагами и т.д. Эти упражнения должны включаться в тренировку в необходимых объемах.

Необходимо следить за естественностью и непринужденностью всех беговых движений обучаемых. Свободные движения, мягкая постановка стопы на дорожку, энергичная в продольном направлении работа рук, отсутствие закрепощенности плечевого пояса, излишнего загибания голенью способствуют более экономичным и быстрым движениям, позволяют овладевать ритмичным бегом на дистанции. Необходимо помнить, что при

совершенствовании техники бега следует обращать внимание не только на форму выполнения движений (направление, амплитуда), но и на ритм их выполнения, характер распределения усилий..

На совершенствование техники бега влияет выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, большая часть которых должна проводиться с установкой на достижение максимальной амплитуды и частоты движений (шагов). Совершенствование беговых движений связано с постановкой туловища и особенно таза, излишний наклон вперед или отклонение назад являются значительной ошибкой.

Особое значение для осанки бегунов приобретает укрепление трех ведущих мышечных групп: стопы, особенно ее подошвенных мышц, живота и спины. Как показывает практика, большинство функциональных недостатков двигательного аппарата и хронических травм легкоатлетов в зрелом возрасте связано с недостаточным развитием этих мышечных групп. Совершенствование отталкивания и развитие взрывной силы (мощности) достигается прыжковыми упражнениями.

Для совершенствования техники бега рекомендуется комплекс упражнений:

1. Работа руками (как в беге) в положении стоя с небольшим наклоном туловища.
2. Бег с ускорением от 30 до 80 м по прямой и повороту, постепенно доводя скорость до максимальной. Особое внимание следует обращать на небольшой наклон туловища внутрь-вперед на выходе из поворота.
3. Специальные упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, выполняемый как на скорость, так и до отказа.
4. Бег с высокого старта.
5. Барьерный бег (имитация, упражнения с барьерами разной высоты).
6. Барьерная техника для стипльчеца: преодоление ямы с водой.
7. Многоскоки с ноги на ногу, на одной ноге, с разной амплитудой шага (отрезки от 30 до 100 м).
8. Метание набивных мячей, камней и ядер массой 3-5 кг из-за головы вперед; снизу-вперед; вперед - стоя лицом в сторону метания; назад через голову, стоя спиной в сторону метания.
9. Упражнения на гибкость. Упражнения на растягивание передней и задней поверхности бедра (шпагаты, полушпагаты, наклоны). Упражнения в упоре на растягивание задней поверхности голени. Упражнения для спины на силу и растягивание.
10. Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища (отжимания в упоре, подъемы туловища из седа, приседания, подскоки и др.).

Маховые упражнения ногами и руками с большой амплитудой.

11. Статические упражнения (стретчинг) в позах длительностью 30-60 секунд.

Важным критерием рациональной техники считается активность бега (А), определяемая по формуле  $A = T \text{ полета} / T \text{ опоры}$ , и опорный показатель ОП = Т отталкивания / Т амортизации (Т - показатель времени). В беге на длинные дистанции показатель А равен единице, на средних дистанциях он несколько больше (1,1), а у марафонцев - меньше единицы. Опорный показатель должен находиться в пределах от 1,5 до 2. Угол отталкивания имеет диапазон 50-55°, а величина угла сгибания ноги в коленном суставе в момент вертикали - 130-140°.

## **ЗАДАНИЕ:**

## Задание № 1 Разминка.

### ОРУ

- 1) и.п. - узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. - о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. - стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. - правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 - наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 - то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. - о.с. руки на поясе
  - 1 - правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 - и.п.
  - 3 - левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 - и.п.
- 6) и.п. - руки вверх
  - 1-4 - круг руками вперед
  - 1-4 - круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. - о.с. руки на поясе
  - 1 - правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 - и.п.
  - 3 - левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 - и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. - ноги на ширине плеч
  - 1 - присед, руки вперед
  - 2 - встать, руки в сторону
  - 3 - присед, руки вперед
  - 4 - встать, руки в стороны (спину держим прямо)

### СБУ

**Бег спиной вперед.** При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

**Подскоки.** То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

**Колесо.** Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получиться своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

**Выпрыгивания.** Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же присядайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, которое развивает мощь ног и всего тела.

**Задание № 2** Выполнение бега на длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

курс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег 2000 м, мин	7.30	8.20	10.00	10,00	11,10	12,20
1	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00	13.00	14.00	15.00
1	Бег 5000 м, мин	18.00	20.00	21.30	22.00	23.00	25.00

*Порядок выполнения работы:*

5. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
6. Напишите название и цель занятия.
7. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
8. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Процесс бега на средние дистанции.
2. Исходное положение перед высоким стартом.
3. Дыхание во время бега.
4. Критерии оценки техники бега

### **Практическая работа № 6**

Тема : Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.

*Цель:* выполнить контрольные нормативы.

*Материалы и оборудование:* Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

#### **Техника бега на средние и длинные дистанции**

Главным критерием хорошей техники бега на средние и длинные дистанции является эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Внешними признаками такого бега является его прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных усилий. Во время бега туловище спортсмена незначительно наклонено вперед. Угол наклона не превышает 85°. Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов. С изменением скорости бега будет изменяться и наклон

туловища. У бегунов на средние и особенно длинные дистанции положение тела приближается к вертикали. Наклон при беге должен осуществляться не за счет сгибания в тазобедренном суставе, а за счет отклонения от вертикали всего тела. Таз же при беге, особенно в момент отталкивания, несколько подается вперед, что характеризуется небольшим прогибом в пояснице и обеспечивает более эффективное приложение усилий при отталкивании.

Угол отталкивания в беге на средние дистанции менее острый, чем в спринтерском беге (не более 50—55°), однако мощность отталкивания, его эффективность имеют не меньшее значение. Признаком хорошего отталкивания является полное выпрямление во всех суставах ноги, выполняющей толчок. Этому в значительной мере способствует энергичное движение маховой ноги вперед-вверх. Высота подъема этой ноги тем меньше, чем длиннее дистанция.

Бег со старта, на финише и поворотах. Описанная выше техника бега характерна для движения на большей части дистанции, после того как бегун наберет скорость. Отличительной особенностью этой техники является постановка стоп впереди проекции ОЦТ тела.

**Техника бега со старта (стартового ускорения) и финиширования** несколько отличается от техники бега на дистанции, и отличия эти тем заметнее, чем короче дистанция.

Цель стартового ускорения — набрать высокую скорость в кратчайшее время, облегчить переход к маховому бегу, используя полученную инерцию, а также занять выгодную позицию на дорожке.

Для получения необходимой скорости в беге на средние и длинные дистанции в обычных условиях достаточно 30—40 м, однако часто на практике стартовое ускорение длится значительно больше. Это зависит от силы участников и их решимости бороться за лучшее место. При беге на длинные дистанции стартовое ускорение длится значительно меньшее время и с тактической точки зрения имеет меньшее значение.

При стартовом ускорении длина шагов заметно короче, чем при беге на дистанции, но темп их значительно выше и достигает 4 и более шагов в секунду. Движения бегуна энергичны, наклон тела больше, задний толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.

Перед стартовым ускорением бегун принимает положение низкого или высокого старта.

Низкий старт применяется при беге на 800 м, да и то не всеми. Многие бегуны на 800 м настоящего времени предпочитают высокий старт, хотя стартуют по отдельным дорожкам. Высокий старт определяется следующим положением бегуна. Сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед и ОЦТ тела находится над носком. Другая нога отставлена на 10—15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она также согнута в коленном суставе и упирается носком в землю. Стопы параллельны. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, противоположная рука — вперед. Голова слегка приподнята, чтобы видеть дорожку на 5—10 м вперед. Чем короче дистанция, тем сильнее сгибаются ноги, тем больше наклоняется вперед туловище.

В беге на 800 м, а иногда и на 1500 м при высоком старте ОЦТ тела выводится вперед настолько далеко, что появляется необходимость в дополнительной опоре о землю рукой,

противоположной выставленной ноге. При этом кисть руки ставится параллельно и вплотную к стартовой линии, как при низком старте (большой палец обращен к выставленной ноге).

При финишировании, так же как при рывках и ускорениях на дистанции, наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее.

При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.

### **Дыхание.**

При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие в одинаковый промежуток времени, увеличивается по сравнению с покоем в 10—15 и более раз и может превышать 100 л/мин. Такое увеличение легочной вентиляции осуществляется повышением частоты и глубины дыхания.

Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Условия бега дают неограниченные возможности бегуну добиваться в процессе тренировки именно такого дыхания с учетом индивидуальных особенностей. Дыхание производится одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4—6 шагов. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох на другой.

При постановке дыхания в процессе тренировки рекомендуется акцентировать выдох, поскольку вдох производится автоматически и глубина его определяется полнотой выдоха. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне, т. е. ставить в зависимость от того или иного количества шагов. При первой необходимости ритм дыхания должен быть изменен в сторону учащения, чтобы обеспечить возрастающую потребность в кислороде.

**Расслабление.** Выше была рассмотрена техника движений бегуна в основном по их внешней форме. Однако было бы неправильным считать, что овладение внешней формой движений ставит точку над совершенствованием техники, что уделять внимание этому больше не следует и можно полностью переключиться на решение других задач. Техническое мастерство не исчерпывается только правильной формой движений. Главное в том, как, какой ценой, какими усилиями эти движения достигаются.

Искусный, хорошо технически подготовленный бегун вкладывает усилие своевременно и в нужном направлении и немедленно прекращает его, как только в этом отпала необходимость, предоставляя дальнейшее движение силе инерции, давая отдых работавшим мышцам. При этом в работу вовлекаются лишь те мышцы, которые обеспечивают нужное движение, в то время как неработающие мышцы полностью расслаблены.

Своевременное включение мышц в работу и их выключение, точная дозировка усилий обеспечивает плавный переход одного движения в другое. Когда все движения бегуна согласованы и направлены в одном направлении, бег получается плавным, бегун, как говорят,

«пльвет» или «катится».

Овладение расслаблением — наиболее трудная и важная задача для спортсменов. Каждый бегун — новичок, разрядник, мастер — должен непрерывно улучшать технику своих движений, технику бега, а это достигается большой практикой.

Особенности бега на дорожке стадиона. В беге на дистанции от 800 до 10 000 м старт дается в начале поворота (кроме бега на 1 500 м), где бегуны располагаются по кривой линии, уравнивающей их возможности быстрее выхода к бровке. Спортсмены начинают бег с высокого старта. Подойдя к стартовой линии по команде судьи, они ставят вперед сильнейшую ногу, отставляя другую ногу назад на полторы-две ступни. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на стоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед и другая назад (разноименно с ногами).

Для того чтобы занять наиболее выгодную позицию в беге и быстрее выйти к бровке, что имеет особое значение в беге на 800 и 1 500 м, спортсмены начинают бег в сравнительно высоком темпе, поддерживая его на протяжении по крайней мере 30—40 м и сохраняя на первых метрах дистанции значительный наклон туловища и большую частоту движений.

При беге по повороту левая нога ставится больше на внешнюю сторону стопы, а правая на внутреннюю с носком, направленным слегка внутрь. Правая рука движется с локтем, отведенным вправо. Наклон туловища в сторону поворота значительно меньше, нежели при спринтерском беге, и зависит от скорости, которую развивает бегун на повороте.

Чем длиннее дистанции бега, тем раньше начинается финиширование. Бегуны на 800 и

1500 м обычно начинают финишное ускорение за 200—300 м до финиша, а стайеры за 300—400 м. Максимально возможная скорость «включается» при выходе на последнюю прямую. Из этого правила могут быть и исключения. Некоторые стайеры ускоряют бег не за один круг до окончания бега, а значительно раньше. Другие, обладающие высокой абсолютной скоростью, стараются решить исход бега лишь на последней прямой.

Бег на местности и по дорогам. В наше время одним из главных средств тренировки бегуна является кроссовый бег на различной, зачастую сильно пересеченной местности. В то же время бегунам на средние и длинные дистанции на определенных этапах их подготовки приходится принимать участие в соревнованиях по кроссу. Вот почему им необходимо владеть техникой кроссового бега, иметь навыки преодоления тех или иных препятствий, навыки бега по грунту различного характера. Приобретение этих навыков возможно только в том случае, если до этого спортсмен овладел техникой гладкого бега на дорожке стадиона или ровной местности.

В кроссовом беге, прежде всего надо иметь в виду особенности грунта и рельефа местности. При беге по песку и иному сыпучему грунту следует несколько уменьшить шаг, компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте нужно избегать резкого приземления, стараясь ставить ногу как можно мягче. Скользкий глинистый грунт потребует усиленного внимания к сохранению равновесия. При этом ноги ставятся несколько шире, чем обычно. При беге по воде, высокой траве ноги поднимаются выше.

Определенных навыков требует бег по различному рельефу местности. Преодолевать подъемы лучше всего, уменьшив длину шага и наклонив туловище вперед. Нога при этом ставится на носок. Наоборот, спускаясь с горы, спортсмен должен отклонить туловище назад и несколько увеличить длину шага.

Пологие спуски используются для максимально возможного увеличения скорости.

Нужно уметь преодолевать различные препятствия, встречающиеся на пути кроссмена. Небольшие препятствия (стволы деревьев, неглубокие канавы) можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега. Канавы потребуют ускоренного разбега и приземления на обе ноги. В отдельных случаях препятствия удобнее преодолевать, наступая на них и даже опираясь рукой.

При беге на местности, в зависимости от грунта, нужно пользоваться специальной кроссовой обувью — кедами или туфлями с укороченными шипами.

Нередко бегунам, особенно на сверхдлинные дистанции, приходится тренироваться и участвовать в соревнованиях по твердому грунту, на дорогах, покрытых асфальтом. Такой бег неблагоприятно сказывается на состоянии мышц и может привести к различным травмам, появлению мышечных болей, иногда к воспалению надкостницы. Предохранить спортсмена от этих неприятных последствий бега по дорогам может до некоторой степени специальная обувь с толстой мягкой прокладкой. Однако главное — постепенность в увеличении длины дистанций и особенно скорости бега по твердому покрытию. Очень важно хорошо расслаблять мышцы в нерабочей фазе, добиваясь максимальной экономии сил и ритмичных мягких движений на всем протяжении дистанции.

Во всех случаях, когда появляются первые признаки болевых ощущений, «забитости» мышц ног, необходимо сразу же снова переходить к тренировкам на мягком грунте.

## **ЗАДАНИЕ:**

### **Задание № 1. Выполнить разминку**

ОРУ

- 1) и.п. - о.с. руки на поясе
  - 1 - правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 - и.п.
  - 3 - левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 - и.п.
- 2) и.п. - руки вверху
  - 1- 4 - круг руками вперед
  - 1- 4 - круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. - руки на поясе
  - 1 - правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 - и.п.
  - 3 - левую в сторону, наклон касаюсь к ней
  - 4 - и.п.
- 4) и.п. - руки на поясе
  - 1 - выпад правой вперед, руки на колено
  - 2- 3 - пружинистые покачивания

- 4 - и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. - руки в стороны  
 1 - присед, руки вперед  
 2 - встать, руки в сторону  
 3 - присед, руки вперед  
 4 - встать, руки в сторону
- 6) и.п. - правая перед левой, руки на поясе  
 1-2 - наклоны, руками коснуться голеностопа  
 3- 4 - то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. - упор лежа  
 Сгибание и разгибание рук  
 Юноши - 12-15 раз  
 Девушки - 6 - 8 раз
- 8) и.п. - ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

#### СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

#### Задание 2. Выполнение бега на 100 метров на оценку.

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	14.0	14.5	15.0
девушки	16.0	16.5	17.0

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

#### Задание 3 Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	<b>Кросс 500 м. (мин. сек.)</b>				<b>1.45</b>	<b>1.50</b>	<b>2.00</b>
2	<b>Кросс 1000 м. (мин. сек.)</b>	<b>3.36</b>	<b>3.50</b>	<b>4.00</b>			

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

### *Контрольные вопросы:*

1. Бег на длинные дистанции проводится на расстояние 2500 м или 3000 м?
2. Какая классическая дистанция включена в программу Олимпийских игр: 1500 м, 2000 м или 2500 м?
3. Из скольких частей состоит техника бега на средние и длинные дистанции: двух, трёх или четырёх?
4. Какой старт используют в беге на длинные дистанции: только высокий старт, высокий и низкий старт или низкий старт?
5. Какова длина финишного броска в беге на средние и длинные дистанции: 500 м, 150-250 м или 50-100 м?
6. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции: ловкость, силу или выносливость?
7. Обязан ли участник в беге на 800 м первые 100 м пробегать по отдельной дорожке?
8. Закончивая дистанцию, может ли бегун сразу (резко) останавливаться?

### **Практическая работа № 7**

**Тема:** Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.

**Цель работы:** выполнить контрольные нормативы: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; изучить технику прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.

**Материалы для выполнения работы:** свисток, секундомер, спортивный зал, стадион

#### **Описание практической работы:**

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

#### **Общие теоретические сведения:**

##### **Техника прыжка в длину «согнув ноги»**

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной. Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге. Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т. е. всегда с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега учащиеся начинают бежать с общей отметки, установленной учителем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, учитель указывает, насколько поднести или отнести разбег.

Таким образом, учащийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями учащиеся замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

#### Методика

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра; то же, с постепенным переходом на ускорение.
2. Бег с высокой частотой движений с переходом на ускорение.
3. Пробегание отрезков 15 - 20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).
4. Пробегание отрезка 20 - 30 м с ходу на время (по заданию учителя).
5. Выполнение 7 - 11 шагов с увеличением темпа движений в конце попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60X60 см.
6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.
7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

#### Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта.

В упражнении № 5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

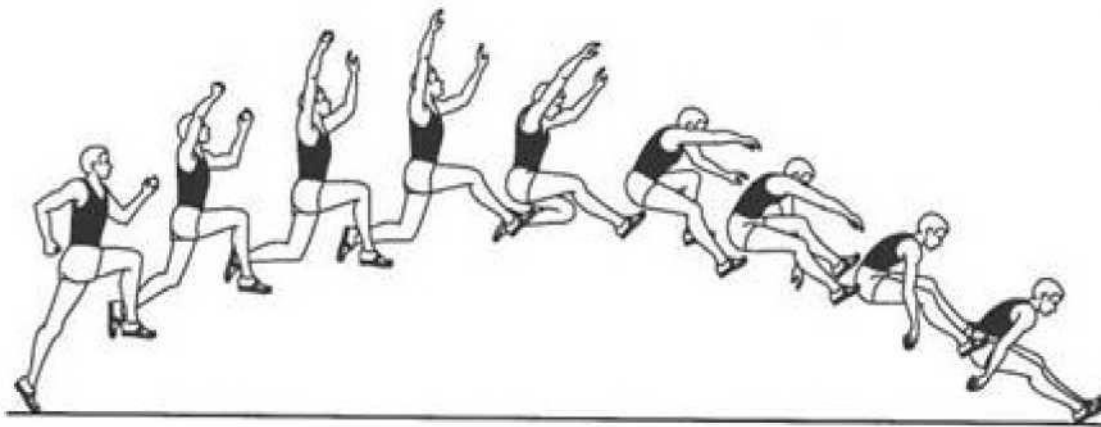
Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается

согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах — одна вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загибающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом к дорожке  $65-70^\circ$ . Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая — в сторону, несколько назад.



## **ЗАДАНИЕ:**

### **Задание № 1. Выполнить разминку**

ОРУ

- 1) и.п. - о.с. руки на поясе
  - 1 - правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 - и.п.
  - 3 - левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 - и.п.
- 2) и.п. - руки вверху
  - 1- 4 - круг руками вперед
  - 1- 4 - круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. - руки на поясе
  - 1 - правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 - и.п.
  - 3 - левую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 4 - и.п.
- 4) и.п. - руки на поясе
  - 1 - выпад правой вперед, руки на колено
  - 2- 3 - пружинистые покачивания
  - 4 - и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. - руки в стороны
  - 1 - присед, руки вперед
  - 2 - встать, руки в сторону
  - 3 - присед, руки вперед
  - 4 - встать, руки в сторону
- 6) и.п. - правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 - наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3- 4 - то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях)

не сгибать)

- 7) и.п. - упор лежа  
Сгибание и разгибание рук

Юноши - 12-15 раз

Девушки - 6 - 8 раз

- 8) и.п. - ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

**Задание 2** Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжки: в длину с разбега	460	420	380	360	320	280

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

### Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

### Контрольные вопросы:

- 1 Опишите технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 2 Опишите: положение группировки, выпрямление ног, выбрасывание ног вперед, приземление.
- 3 Опишите ритм разбега, точное попадание на место для отталкивания, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища в полётной фазе и точное приземление.

### Практическая работа № 8.

**Тема:** Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.

**Цель:** Выполнение нормативов прыжка «в шаге» с укороченного разбега.

**Оснащение/оборудование:** спортивное оборудование

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

Техника

Дальность прыжка зависит от скорости разбега и мощности отталкивания. При этом большую роль играют устойчивость прыгуна в полете, его умение группироваться перед приземлением и само приземление. Весь прыжок в длину с разбега можно условно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Существует несколько способов прыжка. Способ «согнув ноги» наиболее прост и доступен для изучения его в школе. Разбег. Основные показатели хорошего разбега - это быстрота и точность попадания на брусок для отталкивания. Длина разбега у школьников 15-25 м. Разбег у девочек на 2-3 м короче, чем у мальчиков. Важное значение в разбеге для точного попадания на брусок имеют стабильность длины шагов и стандартное начало разбега. Из стандартного положения с места, когда одна нога впереди, прыгун начинает бег в наклоне с высокого старта. Наиболее простым для школьников является вариант разбега с постепенным увеличением скорости, с заметным ускорением на последней трети разбега. В конце разбега необходимо придать туловищу вертикальное положение, создавая условия для полноценного отталкивания. На протяжении всего разбега ноги ставят на беговую дорожку с передней части стопы, сохраняя упругость опоры и не «шлепая» стопой по дорожке. Как правило, последний шаг короче предпоследнего на 15-30 см. На отталкивание нога ставится почти выпрямленной в тазобедренном и коленном суставах. Отталкивание. Задача прыгуна в длину - создать вертикальную составляющую скорости с наименьшей потерей скорости горизонтального продвижения. Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30-40 см перед проекцией общего центра массы (ОЦМ), касаясь опоры сперва пяткой. «Шлепок» при постановке ноги свидетельствует о слабости мышц голеностопного сустава. Упругая постановка толчковой ноги способствует созданию условий для эффективного отталкивания. Затем под действием давящего усилия тела толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах. В это время маховая нога активным движением от бедра начинает выноситься вперед. Как только колено маховой ноги пройдет вперед, начинается активное выпрямление толчковой ноги во всех суставах. Тело устремляется вверх - вперед вместе с маховой ногой, которая, сильно сгибаясь в коленном суставе, выносится вперед-вверх. Рука, противоположная маховой ноге, также выносится вперед-вверх, согнутая в локтевом суставе. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, и прыгун принимает положение, называемое «полетом в шаге». Полет. После отталкивания начинается безопорная фаза прыжка, в которой прыгун стремится сохранить устойчивое положение тела в полете и возможно дальше вынести ноги перед приземлением. От трети до половины длины прыжка он летит в положении «шага», затем подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге, приближая обе ноги к груди, и принимает положение группировки с опущенными руками. В последней трети полета ноги выпрямляются и посылаются как можно дальше вперед. Одновременно руки отводятся назад. Для уменьшения возникающего в полете вращения тела вперед выгоднее несколько дольше сохранять положение «шага». Приземление. Задача приземления - коснуться песка в яме как можно дальше от бруска, не теряя равновесия; при этом пятки должны быть немного выше таза и выбрасываться вперед.

Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед. Приземление

заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед в сторону.

Последовательность обучения.

1. Дать зрительное представление (показ) о технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Словесное объяснение техники.
2. Выполнение прыжков по зрительному восприятию.
3. Обучение полету «в шаге».
4. Обучение полету «в шаге» в сочетании с разбегом и отталкиванием.
5. Обучение полету «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги (группировке).
6. Обучение приземлению с выбросом ног вперед в сочетании с работой рук.
7. Подбор разбега индивидуально.
8. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

### **ЗАДАНИЕ:**

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1-4 - круговые вращения головы вправо  
1-4 - влево
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1- наклон головы вправо  
2- влево  
3 - вперед  
4 - назад
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях  
1-2 - отведение согнутых рук назад  
3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,  
1-2 - тоже  
3-4 - тоже влево,
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу  
1-2 - отведение прямых рук назад  
3-4 - смена рук
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи  
1-4 - круговые вращения руками вперед  
1-4 - тоже назад
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища  
1-2 - наклоны вправо  
3-4 - тоже влево
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

- 1 - вперед к правой ноге
- 2 - по середине
- 3 - к левой
- 4 - И.п.
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
  - 1-4 - в правую сторону
  - 1-4 - тоже в левую
- И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
  - 1-3 - пружинистых выпада
  - 4 - смена ног, прыжком
- И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
  - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
  - 1-4 - тоже самое
- И.п. - о.с. прыжки
  - 1-4 - на правой ноге
  - 1-4 - тоже на левой
  - 1-4 - тоже на 2х

**Задание №2.** Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

**Задание № 3** Выполнение нормативов прыжка «в шаге» с укороченного разбега.

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2	Прыжки «в шаге» с укороченного разбега	470	430	380	365	325	290

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.

3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Опишите технику выполнения прыжка «в шаг» с укороченного разбега.
- 2 Опишите: положение группировки, выпрямление ног, выбрасывание ног вперед, приземление.
- 3 Опишите ритм разбега, точное попадание на место для отталкивания, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища в полётной фазе и точное приземление.

### **Практическая работа № 9**

*Тема:* Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. *Цель:* усвоение знаний о технике метания гранаты

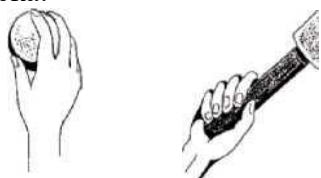
*Материалы для выполнения работы:* Теоретический материал, учебные гранаты *Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание. *Общие теоретические сведения:*

#### **Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча, гранаты состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.



#### ***Держание мяча, гранаты***

- Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
- Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
- Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

#### ***Разбег***

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10-12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

#### ***Замах***

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

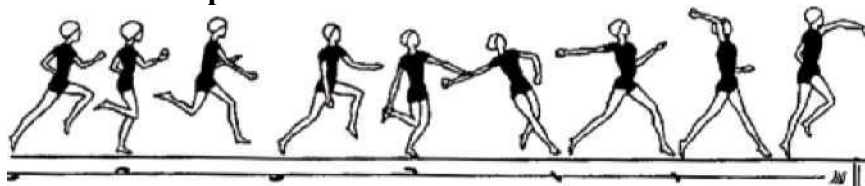
### **Бросок**

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

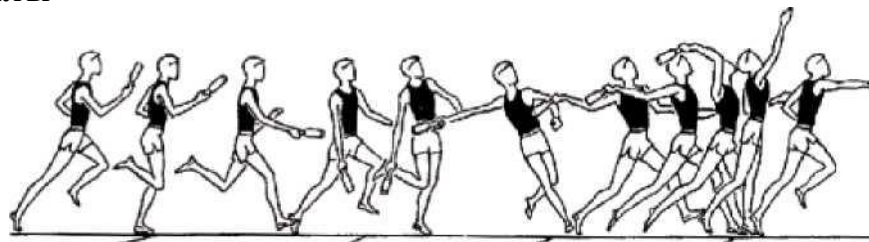
Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

### **Техника метания мяча или гранаты**



*последние пять шагов разбега*

### **Метание гранаты**



*разбег*

*замах скрестный шаг бросок*

Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча и рекомендации по их исправлению (по А. М. Шурину, переработано)

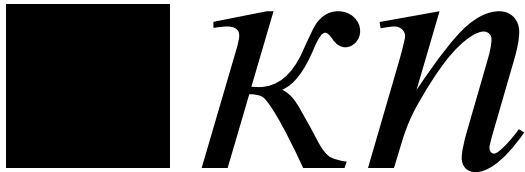
Ошибки	Исправление ошибок
<p>1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов</p>	<p>Многократно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперед-назад в такт беговым шагам</p>
<p>2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд</p>	<p>Многократно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта X/</p>
<p>3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В (этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском</p> <p><b>X T</b></p>	<p>Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками</p>

Ошибки	Исправление ошибок
<p>4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие, происходит поворот правой стопы кнаружи и туловище отклоняется назад</p>	<p>Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам)</p>
<p>В бросковой части разбега</p>	
<p>1. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах</p>	<p>Многokrратно отводить гранату на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч</p>
<p>2. Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске</p>	<p>Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добиваясь правильного положения правой руки с гранатой</p>

Ошибки	Исправление ошибок
<p>3. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего - отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор</p>	<p>Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии</p>
<p>4. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгон снаряда и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска</p>	<p>Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага</p> <p>ЛЛ</p>

Ошибки	Исправление ошибок
<p>5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по сравнению с оптимальными: а) шаг-прыжок со второй отметки; б) короткий или очень длинный скрестный шаг; в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску</p>	<p>Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага</p>
<p>б. Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу - остановку перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения</p>	<p>Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трех и четырех бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые величины</p>
<p>В финальном усилии</p>	

Ошибки	Исправление ошибок
<p>1. Низкое положение руки с гранатой перед броском. Кисть метаемой руки вначале броска опускается вниз</p>	<p>Проводить многократные броски снарядов с трех-четырех шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с гранатой во время разбега и броска</p>
<p>2. Опускается локоть правой руки при броске. Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается. При этом граната летит вправо, а в начальной фазе полета прижимается к земле и быстро теряет скорость полета</p>	<p>Применять упражнения для овладения правильным захватом гранаты, броски с трех и четырех бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости. Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвертом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось</p>
<p>3. Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси снаряда</p>	<p>Применять броски снарядов с трех шагов и с полного разбега</p>

Ошибки	Исправление ошибок
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	
<p>4. Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево-назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель из-за этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр снаряда. Граната летит вправо, правая рука при броске проходит через сторону</p>	<p>Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега</p> 
<p>5. Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево</p> <p style="text-align: center;">Ч</p>	<p>Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега</p>

Ошибки	Исправление ошибок
<p>6. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм</p> <p>... ' ..            e</p>	<p>Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом</p>
<p>7. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии</p>
<p>8. Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском</p> <p style="text-align: center;">.            A</p>	<p>Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа</p>
Ошибки	Исправление ошибок

<p>9. Метатель преждевременно наваливается вперед при запоздалом захвате из-за преждевременного «открывания» (поворота) туловища и раннего начала заключительного рывка. При этом угол вылета гранаты уменьшается</p>	<p>Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа</p>
---	---

**ЗАДАНИЕ: Задание № 1 Разминка ОРУ.**

- 1) и.п. - стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
  - 1 - поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
  - 2 - поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
  - 3 - 4 - то же.
- 2) и.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
  - 1 - 3 - наклоны вперед (давить на плечи партнера)
  - 4 - и.п.
- 3) и.п. - стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера - махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
  - 4) и.п. - стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
    - 1 - присед на правой
    - 2 - и.п.
    - 3 - присед на левой
    - 4 - и.п.
- 5) и.п. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 - присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 - встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 - полноценный присед
  - 2 - выпрямить ноги
  - 3 - согнуть ноги
  - 4 - встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. - сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2- выполняют перенос ног под углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 - второй номер
- 8) и.п. - сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 - 4 - с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. - упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп - сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

**СБУ**

**Бег с высоким подниманием бедра.** Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

**Бег с захлестом голени.** Г олень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

**Бег боком,** приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

**Многоскок (Олений бег).** Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом

вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

### **Задание № 2 Выполнение метание гранаты.**

Контрольный норматив:

юноши - «5» - 32м; «4»- 28м; «3»- 23м (граната-700 гр.)

Девушки - «5»-18м; «4»-14м; «3»-12м (граната-500 гр.)

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Как правильно держать гранату?
2. Как выполнять метание с места?
3. Что является основой совершенствования техники метания?
4. Какие упражнения помогают создать правильные мышечные ощущения?
5. Как выполнять метание в движении или с ходу?

## **Раздел 3 Баскетбол**

### **Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.**

#### **Практическая работа № 10**

**Тема: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.**

*Цель:* Обучение стойке баскетболиста, перемещениям, поворотам, обучение передачам мяча стоя на месте и броскам в кольцо с места, развитие быстроты, скорости, ловкости, координации движений.

*Материалы для выполнения работы:* Теоретический материал, Интернет ресурсы, спортивное оборудование.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

Баскетбол - это игра двух команд по пять человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к выкрашенному в оранжевый цвет кольцу с внутренним диаметром 45

сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров.

Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края.

Щиты делаются из оргстекла и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям.

Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров (рис. 1). Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят в размеры площадки.

В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов. Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 метра мог отскочить вверх на 1,2 - 1,4 метра. Мяч должен быть ярко-оранжевого цвета с черными полосами.

Каждая команда состоит из пяти играющих и семи запасных игроков. Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и спине, нарисован номер. На международных соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинакового номера.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, становятся в центральном круге, каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними так, чтобы в высшей точке полета его не мог коснуться ни один из прыгнувших игроков, которые стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнеров. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь спортсменов должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру.

Как только команда овладеет мячом, игроки могут передавать его друг другу. Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Передачи являются самым простым способом продвижения мяча. Команда не ограничена в их количестве перед попыткой броска. Обычно перед тем, как бросить мяч в корзину, команда выполняет несколько передач, но это не является обязательным.

Другим способом продвижения мяча является ведение. Оно позволяет игроку передвигаться с мячом без помощи партнеров. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнеру или попытаться забросить его в корзину противника. Технический игрок умеет вести мяч, любой рукой не глядя на него, а наблюдая за действиями других баскетболистов на площадке.

В игре нет ограничений, касающихся того, какой игрок и из какой позиции может бросать мяч в кольцо. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнить бросок, но, естественно, чем ближе он располагается к корзине, тем больше у него шансов на успех. Мяч может быть направлен прямо в кольцо или щит, после удара о который он отскакивает в корзину.

При неудачном броске мяч отскакивает от кольца или щита, и любая из команд может попытаться овладеть им. Игроки атакующей команды стараются добить отскочивший мяч в корзину сразу или, овладев им, сделать повторный бросок. Для того, чтобы выполнить

бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передается другой команде.

За удачный бросок с игры команде присуждается два очка. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков. Команде засчитывается поражение, если она отказалась продолжать игру или если в ее составе останется меньше двух игроков.

Игра состоит из двух периодов по 20 минут. В случае ничьей назначаются дополнительный 5-минутный период или столько таких периодов, сколько их потребуется для того, чтобы изменить ничейный счет. Игровые часы регулируют только чистое игровое время. Когда судья в поле подает сигнал, секундометрист останавливает часы и вновь пускает их в тот момент, когда после введения мяча в игру его коснется кто-либо из баскетболистов на площадке. Часы останавливаются при пробивании штрафных бросков.

После окончания первого периода командам предоставляется 10- минутный перерыв. Второй период начинается разыгрыванием спорного мяча в центральном круге, как и в начале игры. Игра возобновляется спорным броском также в тех случаях, когда обе команды имеют равные права на владение мячом.

В условиях самодеятельной игры в зависимости от возраста участников время можно устанавливать произвольно, но отдельный матч должен длиться не более 60 минут. Иногда команды улаиваются играть до достижения определенного результата.

Баскетбол - быстрая игра, и поскольку она проводится на относительно небольших площадках, очень важно, чтобы правила ограничивали возможность столкновений. Каждый игрок должен стараться избегать этого. В баскетболе первостепенное значение придается ловкости, а не силе.

#### **Техника безопасности на занятиях БАСКЕТБОЛОМ.**

##### **Преподаватель должен следить за тем, чтобы учащиеся:**

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.  
Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

##### **Студенты должны помнить, что:**

1. Запрещается без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;

2. без наблюдения преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
3. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

### **Во время ведения мяча**

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбрать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:
  - предугадывать перемещения соперника;
  - уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
  - уметь изменять направление;
  - уметь применять «финт»;
  - уметь выполнять передачи

### **При передачах мяча**

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

### **При бросках мяча в корзину**

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти

8. Не отбирать мяч со спины

### **Во время игры**

1. Не толкать в спину и локтями

2. Не отнимать мяч вдвоем

3. Не блокировать

4. Не ставить бедро

5. Не ставить подножек

6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником

7. Не бить по рукам

8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой

9. Не ставить подножек

10. Не цеплять соперника за руки.

11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

### **Обучение стойке баскетболиста**

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<b>I. Объяснение.</b> Стойкой баскетболиста называют положение игрока, которое удобно для осуществления перемещений по	3 - 4 '	Объяснение сочетать с показом.

<p>площадке, выходя в и.п., позволяющее успешно выполнить технический прием.</p> <p>В зависимости от игровой ситуации игрок выбирает стойку, рациональную для последующего действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокая (угол сгибания в коленных суставах более 145°);</li> <li>- средняя (угол сгибания от 110 - 145°);</li> <li>- низкая (угол сгибания менее 110°).</li> </ul> <p>В стойке ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.</p> <p>Верхняя часть туловища наклонена вперед. Руки согнуты в локтевых суставах так, что предплечья расположены на уровне пояса и параллельны. Кисти свободны и опущены вниз. Взгляд направлен вперед, отсутствует чрезмерное напряжение мышц тела. Руки готовы как к ловле «верхнего» мяча, так и к ловле отскочившего от пола мяча.</p> <p><b>II. Выполнение студентами.</b></p>		<p>Следить за правильностью выполнения.</p>
---	--	---

### Обучение перемещениям

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p><b>• Объяснение.</b> Существует несколько видов перемещения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простой шаг - как при обычной ходьбе, но в положении стойки баскетболиста.</li> <li>2. Приставной шаг - движение начинают с ноги, ближе стоящей по направлению движения.</li> </ol>	<p>3 - 4 '</p>	<p>Простой и приставной шага - самые доступные способы перемещения.</p> <p>Объяснение сочетать с показом.</p>

<p>3. Выпад - более быстрое перемещение, чем шаг. используют, когда расстояние до условного места падения мяча больше, чем один шаг, или при большей скорости полета мяча. Выполняют выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Руки выпрямляются в локтевых суставах в направлении мяча, кисти образуют воронку.</p> <p>4. Бег: рывки чередуются с остановками, бег по прямой - с бегом с изменением направления. Бег выполняют в высокой стойке баскетболиста, туловище прямой, для увеличения обзора голову держать прямо, ноги готовы к различным остановкам и изменению направления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнение перемещений студентами.</b></li> </ul>		<p>Следить за правильностью выполнения.</p>
--	--	---

### Упражнения для разучивания стойки баскетболиста и перемещений

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p>1. Студенты располагаются лицом к преподавателю в положении средней стойки. По его заранее обусловленным действиям занимающиеся выполняют перемещения в баскетбольной стойке.</p> <p>2. Те же передвижения выполняют обычным бегом, с тем условием, что на изменение направления</p>		<p>Действия преподавателя:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) правая рука вправо - передвижение студентов влево;</li> <li>2) левая рука влево - передвижение вправо;</li> <li>3) рука вперед - передвижение назад;</li> <li>4) рука вверх - передвижение вперед на преподавателя.</li> </ol>

<p>движения учащиеся реагируют стартовым ускорением.</p> <p>3. То же, но на жест преподавателя - сжатый кулак - учащиеся выполняют остановку прыжком в стойку баскетболиста.</p> <p>4. Игровую площадку делим вдоль на две равные части, и каждая команда работает на своей стороне площадки, делая ускорения зигзагом от стойки до стойки. Назад возвращаются легким бегом, не мешая выполнять задание другим учащимся.</p> <p>5. Передвижения вперед выполняют зигзагообразно с изменением скорости по всей площадке; закончив выполнение задания, учащийся перемещается в и.п. спиной вперед; те кто движется вперед, стараются избежать столкновения (причем те, кто возвращается, не соблюдают дистанцию и порядок движения, т.е. передвигаются хаотично).</p>		<p>Это упражнение можно провести как соревнование между командами.</p>
---	--	--

### Обучение остановкам и поворотам

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p><b>I. Объяснение.</b></p> <p>Одним из важных приемов в баскетболе, который позволяет нападающему не терять мяч при встрече с агрессивным защитником, является <b>поворот</b>.</p> <p>Чтобы сделать поворот, надо остановиться, и шагнуть назад, вращаясь на стоящей, на полу ноге. После поворота можно бросить мяч в корзину, начать ведение или передать мяч</p>	<p>3 - 4 '</p>	<p>Правила игры налагают некоторые ограничения на выполнение поворотов, о которых необходимо знать с самого начала.</p> <p>Самое простое правило относится к игроку, который получает мяч на месте, стоя двумя ногами на полу. Этот игрок может повернуться в любую сторону либо на</p>

<p>партнеру из опасной зоны. При этом мяч нужно укрыть от защитника.</p> <p>Действия игрока, выполняющего поворот, очень похожи на движения циркуля. Так же как циркуль вращается вокруг одной из двух своих ножек, игрок поворачивается на одной ноге, описывая полный круг или только часть его. При этом повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола.</p> <p style="text-align: center;"><b>II. Выполнение студентами.</b></p>		<p>правой, либо на левой ноге. Здесь он может выбирать.</p> <p>Но предположим, что игрок поймал мяч в движении. Когда одна нога была в воздухе, и решил сделать поворот, перед тем как выполнить бросок или передачу. Прежде всего, он должен остановиться, поставив ногу на пол. Такая остановка называется <b>остановкой на два счета</b>. Считай вслух «раз» в момент ловли мяча и «два», когда вторая нога коснется пола.</p> <p>При остановке на два счета сзади стоящая нога должна стать осевой, и можно поворачиваться вокруг нее сколько угодно, не отрывая ее от пола.</p> <p>Если же в момент остановки на два счета игрок поставил стопы параллельно, осевой ногой будет та, которая была на полу при счете «раз».</p> <p>Другой тип остановки - <b>на один счет</b>. Игрок ловит мяч в воздухе, когда обе ноги оторваны от пола. После ловли игрок приземляется на обе ноги одновременно, на один счет. В этом случае он может поворачиваться на любой ноге, как если бы в момент ловли находился на месте.</p> <p>Это основные правила, касающиеся поворотов.</p>
---	--	---

### Упражнения в остановках и поворотах

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
------------	-----------	--------------------------------

<p>1. Остановки на один и два счета. Быстро останавливаться на один и два счета. Выполняя рывки по площадке в произвольном направлении. Можно поставить стул или другое препятствие и стараться остановиться перед ним, сильно сгибая ноги и гася скорость движения.</p> <p>2. Повороты назад. Занять и.п. на лицевой линии. Сделать три шага вперед-вправо. Начиная с правой ноги. Закончив третий шаг, оттолкнуться правой ногой назад, перенеся тяжесть тела на левую ногу и сделать поворот на 270°. теперь сделать три шага вперед-влево, начиная с левой ноги. После третьего шага оттолкнуться левой ногой назад и сделать поворот на 270° и т.д. упражнение выполняется с продвижением от одной до другой лицевой линии и обратно.</p> <p>3. Повороты с мячом. Встать с мячом у стены, спиной к ней. Сделать несколько шагов вперед с ведением мяча, остановиться на два счета, оттолкнуться впереди стоящей ногой и повернуться на 180° так, чтобы оказаться лицом к стене. сделать передачу в стену, рывок вперед, поймать мяч с остановкой на один счет, повернуться назад и вновь перейти на ведение и т.д.</p> <p>4. Передачи, повороты и ловля</p>		<p>По мере того как осваивается правильная работа ног, увеличивается скорость движения.</p>
<p>мяча. Встать на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. Посмотреть назад через правое плечо и послать мяч над плечом левой рукой так, чтобы он ударился в стену примерно в 1,5 м от пола. Оттолкнуться правой ногой и</p>		<p>Следить за четкостью выполнения поворотов.</p>

<p>сделать поворот вперед на левой ноге на 180°. Отыскать глазами мяч и поймать его после отскока.</p>		<p>Передачи выполняются сначала одной, а затем другой рукой. Можно каждый раз чередовать передачи и соответственно повороты в одну и другую стороны.</p>
--	--	--

### Обучение держанию и ловле мяча

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p><b>I. Объяснение.</b></p> <p>Самое удобное положение при держании мяча, когда пальцы равномерно расставлены вокруг мяча, основания ладоней направлены назад и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.</p> <p>Теперь, если выпустить мяч из кистей рук и оставить их в точно том же положении. То можно заметить, что, они образуют воронку. Такое положение кистей помогает в момент ловли остановить мяч и не дать ему проскочить между рук. Пальцы должны тормозить движение</p>		<p>Одно из самых важных правил владения мячом гласит: <b>никогда не удерживай мяча ладонями. Мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев, но не ладонями. Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле.</b></p>

<p>летающего мяча и служить своеобразным клапаном при ловле.</p> <p>Затем надо расслабить руки. Развести пальцы в стороны и направить их вперед, чтобы они первыми коснулись мяча при ловле. Теперь, сохраняя положение рук, взять мяч. Почувствуй, что ты надежно контролируешь его кончиками пальцев.</p> <p>Ловля мяча</p> <p>Представим, что мяч летит спереди (в игре так чаще всего и бывает). Чтобы поймать мяч, надо сделать сначала движение ему навстречу, а затем назад, как только мяч коснется кончиков пальцев. Сначала попробуй движение вперед. Наклонись слегка вперед и подними руки перед собой до уровня груди. Затем сделай шаг в сторону мяча, сгибая колени и еще больше наклоняясь вперед. Удерживай ноги согнутыми. теперь, не останавливаясь, начинай движение назад в момент касания мячом пальцев рук. Для этого оттолкнитесь впереди стоящей ногой назад, и подтяни руки к туловищу. Это все, что необходимо для ловли мяча. Шаг вперед навстречу мячу и отталкивающееся движение назад вместе с мячом.</p>	<p>Потренируйся в держании мяча таким способом, вращая мячом перед собой, пока не почувствуешь, что можно надежно контролировать его без помощи ладоней.</p> <p>Основы этой техники сохраняются при приеме всех видов передач.</p> <p>Тренировать это полное движение, пока не будут выполнять его легко и свободно.</p>
--	--

<p>После ловли мяча как можно быстрее принять правильное положение. Надо быть готовым выполнить передачу, ведение или бросок.</p>	<p>Не хватать мяч, а сделать движение навстречу и отступить вместе с мячом.</p>
---	---

### Упражнения в ловле мяча

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p>1. Ловля мячей разного веса и размера.</p> <p>2. Ловля мяча при отскоке от пола.</p>		<p>В парах.</p> <p>Использовать для передач и ловли разные мячи: обычный баскетбольный, набивной, волейбольный, футбольный и др.</p> <p>Начинать надо с простых передач на уровне груди. При этом важно соблюдать основные правила ловли мяча: <b>сопровождать мяч взглядом до момента его касания кончиками пальцев, вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя локти и кисти, расставляя пальцы воронкой.</b></p> <p>В парах.</p> <p>Встать на расстояние 4м друг от друга. Посылать мяч так, чтобы он отскочил от пола на уровне коленей партнера справа или слева от него. Для ловли отскакивающего мяча согни ноги в коленях и внимательно следи за мячом. Лови мяч, накладывая одну руку сзади на него, другую сверху-спереди.</p> <p>Научившись, ловит отскакивающий от пола мяч на месте, встать дальше друг от друга и продолжать</p>

<p>3. Ловля мяча в движении.</p>		<p>упражнение в движении, выходя навстречу летящему мячу.</p> <p>Ловля мяча, пробегая мимо партнера. Поднять руки вверх на уровне плеч, чтобы показать партнеру цель передачи. Повернуть голову в сторону партнера и стараться поймать мяч в тот момент, когда дальняя от партнера нога окажется впереди. Начинать ловлю мяча с позиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте,</li> <li>- двигаясь шагом,</li> <li>- во время бега.</li> </ul>
<p>4. Контроль мяча кончиками пальцев.</p>		<p>Намазать ладони мелом и тренироваться с партнеров в ловле мяча, летящего на разной высоте. При правильной технике владения мячом на нем не должно оставаться следов мела. Контролировать мяч кончиками пальцев, проверять себя после каждой серии передач.</p>

**Обучение передачам мяча**

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p>Передачи - самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника.</p> <p>Существует много видов передач.</p> <p>Основные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача двумя руками от груди;</li> <li>- передача одной рукой от плеча;</li> <li>- передача с отскоком от пола;</li> <li>- двумя руками из-за головы.</li> </ul>	<p>8 - 10 '</p>	



		В парах. Следить за точностью исполнения.
--	--	---

### Обучение броскам в кольцо с места

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p><b>I. Объяснение техники броска в кольцо с места.</b></p> <p>Удерживая мяч двумя руками перед грудью, игрок должен занять положение устойчивого равновесия. Это положение может быть разным:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- параллельная стойка,</li> <li>- выдвинуть одну ногу немного вперед.</li> </ul> <p>Ноги должны быть расставлены примерно на ширину плеч.</p> <p>Из и.п. - удерживая мяч двумя руками перед грудью (это общее и.п. для всех видов бросков) - игрок выносит мяч вверх строго перед лицом, поворачивая его так, чтобы он оказался лежащим на кисти бросающей руки. После этого разгибающим движением в локте и сгибающим движением в кисти бросающей руки мяч направляет в щит, в точку справа, слева или в центре над корзиной. Отскочив от щита, мяч попадает в корзину.</p> <p><b>II. Выполнение бросков в кольцо с места студентами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с расстояния одного шага от корзины (слева, справа, центра);</li> <li>- с расстояния 2-ух шагов от корзины (слева, справа, центра);</li> <li>- более 2-ух шагов (слева, справа, от штрафной).</li> </ul>	20'	<p>Объяснение сочетать с показом.</p> <p><b>Ошибка!</b> При выполнении броска не надо следить взглядом за полетом мяча в корзину. Все внимание должно быть сосредоточено на точке прицеливания.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p>

Заключительная часть - 10 - 15'

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Построение.	1 - 2'	В одну шеренгу.
2. Упражнения на внимание.	3 - 5'	Следить за правильностью выполнения.
3. Подведение итогов занятия. Выставление оценок.	3 - 5'	Отметить лучших.
4. Задание на дом.	1 - 2'	Составить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.

#### **ЗАДАНИЕ:**

*Задание 1 Повторить все упражнения:* перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.

*Задание 2. Подготовить сообщение по теме:*

1. Баскетбол в России
2. Известные баскетболисты мира
3. Известные баскетболисты СССР и России.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты
2. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты
3. Ведение мяча
4. Броски.

**Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок**

#### **Практическая работа № 11**

**Тема:** Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».

**Цель:** усвоение знаний о технике игры: прием передача двумя руками от груди в движении; одной рукой от плеча в движении.

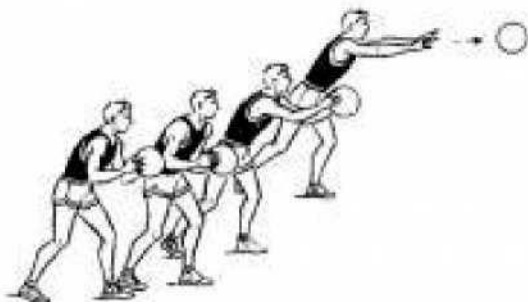
*Материалы для выполнения работы:* Теоретический материал, Интернет ресурсы, спортивное оборудование.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

**Передачи мяча двумя руками** чаще используют на начальном этапе овладения игрой, а в последующем — при взаимодействиях на коротких и средних расстояниях. **Передача мяча двумя руками от груди.** Для выполнения ее игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены, предплечья и кисти с мячом расположены выше их. Пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу, остальные вверх-вперед. Замах начинают небольшим круговым движением рук вниз - на себя - вверх до исходного положения перед грудью, после чего быстро разгибают руки вперед и завершают активным движением кистей. Для увеличения силы полета мяча игрок может делать шаг вперед.



**Передача мяча одной рукой** — основной прием. Выполняют ее от плеча, сверху и снизу.

**Передача мяча одной рукой от плеча** — главенствующая передача в баскетболе. Применяют ее при взаимодействиях партнеров на любых расстояниях. Отличает ее короткий замах, возможность хорошо контролировать мяч и легко изменять направление его полета движением кисти в момент вылета. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую и завершая прием резким движением кисти, посылает мяч в нужном направлении. При передачах мяча на дальнее расстояние прием выполняют с большим замахом. Руку с мячом не останавливают у плеча, а заносят над ним назад.

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

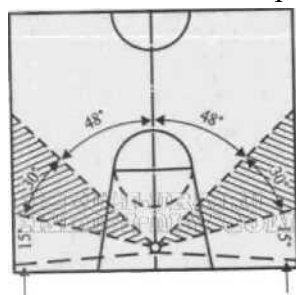
Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Классификация бросков в корзину

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком

находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за

своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.



### Бросок двумя руками от груди

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой); быстроты выполнения; высоты траектории полета мяча.

**Бросок двумя руками от груди** преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

**Бросок двумя руками сверху** целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



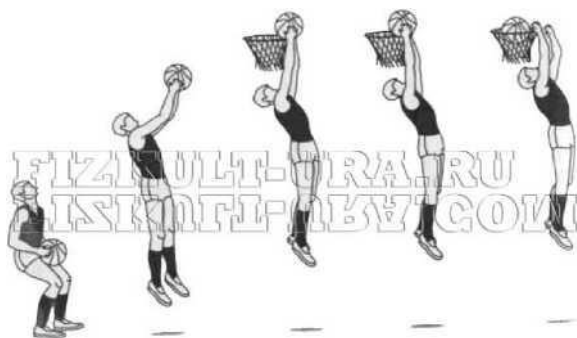
Бросок двумя руками сверху

**Бросок двумя руками снизу** выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками и прыжке

**Бросок двумя руками сверху вниз** все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.



Бросок двумя руками сверху



**Бросок  
одной рукой от плеча  
Подготовительная**

*фаза:* баскетболист

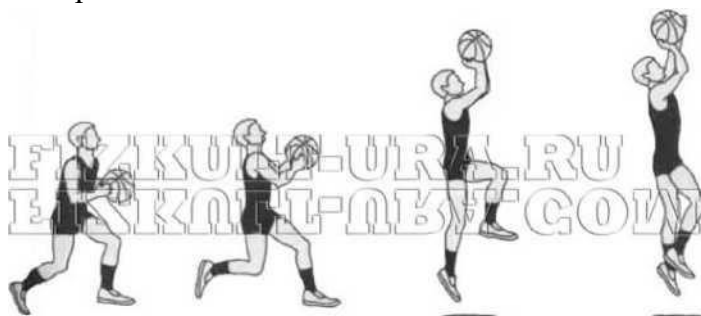
выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

**Бросок одной рукой от плеча** - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

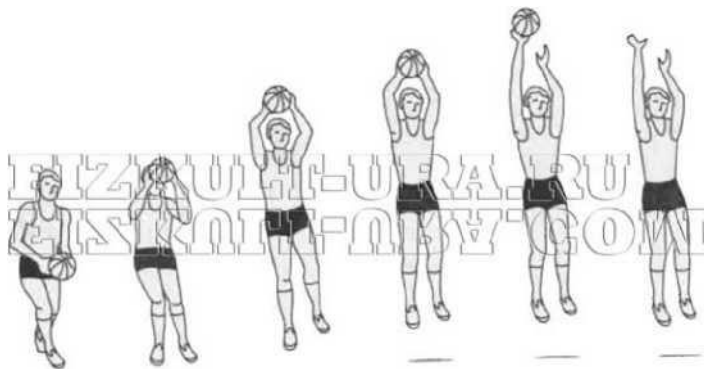
**Бросок одной рукой сверху** используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.



Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекаладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.



ЛДКО.\* руwHсacw

**Бросок одной рукой сверху в прыжке**

**Бросок в прыжке** - основное средство нападения в современном баскетболе. В

соревнованиях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

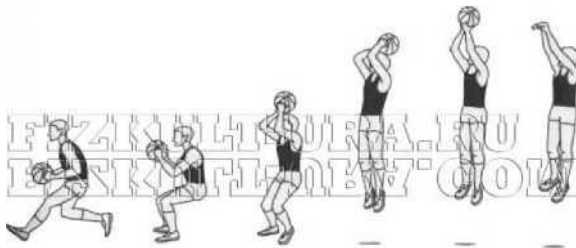


Бросковые движения кистью

**Бросок в прыжке с отклонением туловища назад** стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока

10. Рассмотрите изображение и ответьте на вопрос.  
- он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска

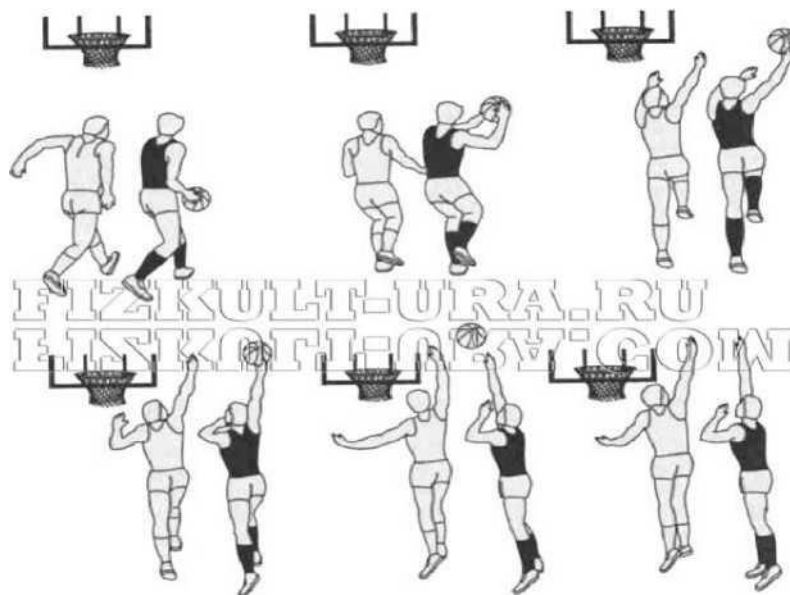
Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как



Бросок и прыжке с отклонением туловища накл и

правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию. **Бросок одной рукой «крюком»** часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой



Бросок одной рукой «крюком»\*

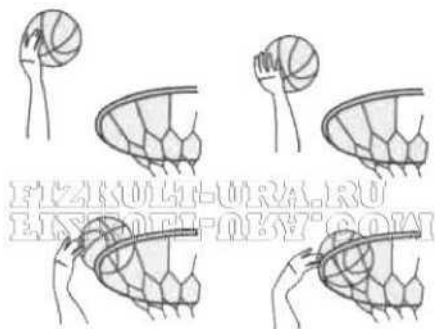
руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колени правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

**Бросок одной рукой снизу** применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.



Место выпуска мяча  
при броске одной рукой «крюком»

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти. **ЗАДАНИЕ:**

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
    - 1- 4 - круговые вращение головы вправо
    - 1-4 - влево
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
    - 1- наклон головы вправо
    - 2- влево
    - 3 - вперед
    - 4 - назад
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
    - 1-2 - отведение согнутых рук назад
    - 3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
    - 1-2 - тоже
    - 3-4 - тоже влево,
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
    - 1-2 - отведение прямых рук назад
    - 3-4 - смена рук
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
    - 1-4 - круговые вращение руками вперед
    - 1-4 - тоже назад
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
    - 1-2 - наклоны вправо
    - 3-4 - тоже влево
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

- 1 - вперед к правой ноге
- 2 - по середине
- 3 - к левой
- 4 - И.п.
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
  - 1-4 - в правую сторону
  - 1-4 - тоже в левую
- И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
  - 1-3 - пружинистых выпада
  - 4 - смена ног, прыжком
- И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
  - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
  - 1-4 - тоже самое
- И.п. - о.с. прыжки
  - 1-4 - на правой ноге
  - 1-4 - тоже на левой
  - 1-4 - тоже на 2х

**Задание 2.** Освоить прием, передача двумя руками от груди в движении. Прием, передача одной рукой от плеча в движении. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

**Задание 3** Продолжить обучение броскам по кольцу: одной от плеча, двумя сверху. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (3х8 мин)

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Ведение мяча в движении
2. Передача мяча двумя руками от груди.
3. Передача одной рукой от плеча
4. Бросок мяча в кольцо после двух шагов
5. Бросок в прыжке в движении.

**Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.**

#### **Практическая работа № 12**

**Тема:** Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

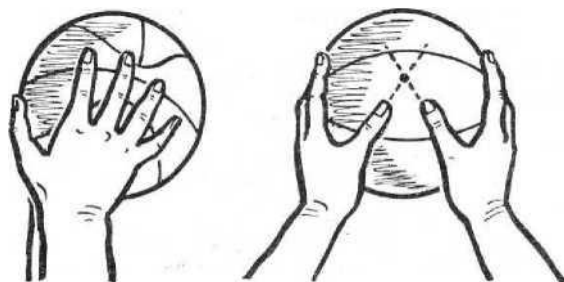
**Цель:** усвоение знаний о технике: стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты.

**Оснащение/оборудование:** спортивное оборудование

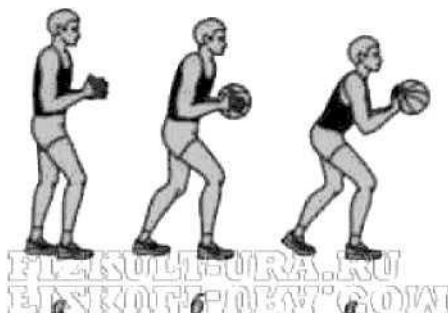
**Описание практической работы:**

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*



### Держание мяча



#### Стойки баскетболиста

в нападении:

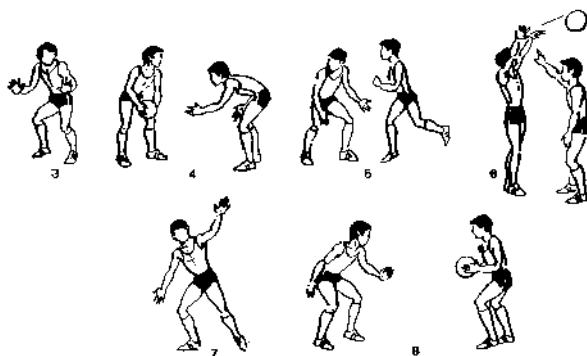
*a* — стойка готовности; *b* —

стойка игрока, владеющего мячом; *c* — стойка нападающего с тройной VI рою R „

Стойка игрока, владеющего мячом,

характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.



Универсальной для начала действий

с мячом в современном, баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч переключается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет  $45^\circ$ . Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20—25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около  $90^\circ$ . Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Техника перемещений: а)

приставной шаг - рывок;

б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперед;

в) бег «змейкой» лицом вперед



Рис. 28. Стойки баскетболиста

в защите:

а — стойка с параллельной постановкой стоп; б — стойка с выставленной вперед ногой

Закрывающая  
стойка защитника

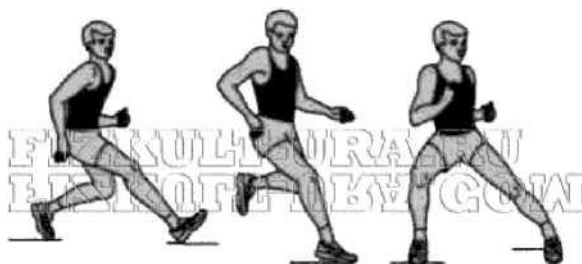
- перемещения приставными шагами по

треугольнику

6х 6 метров:

- 1) спиной вперед;
- 2) лицом вперед;
- 3) правым боком;
- 4) спиной вперед;
- 5) лицом вперед.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом



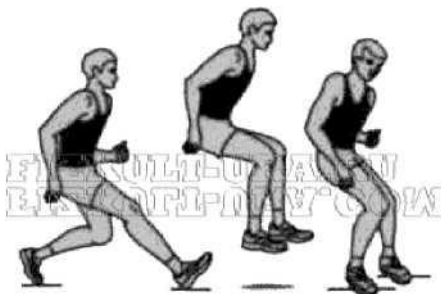
” ”  
 правой ногой  
 ногой.

Остановка двумя шагами

и 2) с удлинненным шагом левой ”

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлинненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги. В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой. В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого



дальнейшего действия стопы могут

Оилпонк.) придам ставиться на

площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу.

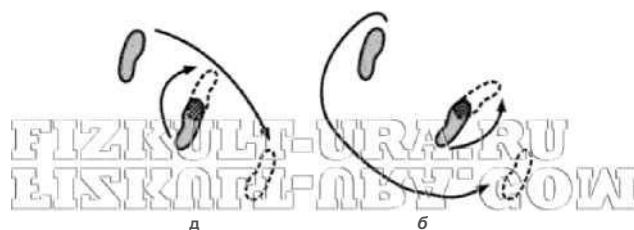
Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой. Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности. Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на задистоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.



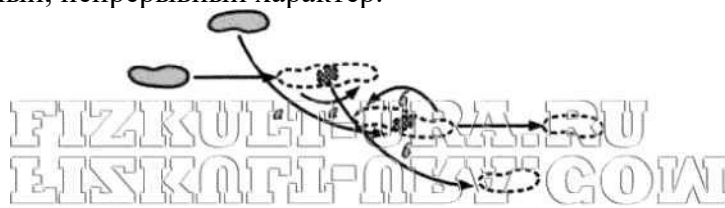
Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов

на месте:

а — вперед, б — назад

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

**Поворот в движении** применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.



Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов в движении:

а — первый такт; б — второй такт

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

**Обучение поворотам на месте.**

- Объяснение и показ.
- Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).
- Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
  - То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения).
  - То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.
  - То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).
  - Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.
  - Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.
  - Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.
    - То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.
  - Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.
  - Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

#### **Обучение поворотам в движении.**

- Объяснение и показ.
- Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.
- Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.
- То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.
- Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.
- Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.
- Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).
- Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

#### **Организационно-методические указания.**

- Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.
- На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.
  - Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).
  - При поворотах на месте:
    - перед началом движения переносить массу тела на впередистоящую ногу,

а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);

- прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;
- переступание на месте завершать приходом в устойчивое двухопорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзадистоящей ногой наружу;
- не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;
- при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.
- При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.
- При выполнении поворотов в движении:
  - направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;
  - вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;
  - туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
  - добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
  - после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.
- Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

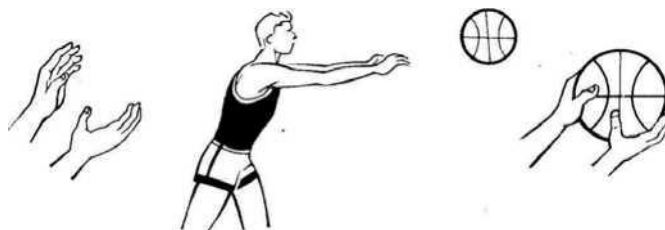
#### **Основные ошибки при выполнении поворотов.**

- Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.
- Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.
- Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.
- Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.
- Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.
- Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.
- Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении — потеря равновесия или падение игрока.

#### **Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).**

**Ловят мяч двумя руками или одной.** Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоко, низко, а также ловлю катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли можно выполнять на месте, в движении, в прыжке.

**Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте,** — основной прием. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх.



Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и, сгибая руки, гасит скорость полета и выносит мяч перед туловищем в исходное положение для последующих действий.

**Ловля мяча, летящего высоко**, — ее выполняют выпрямленными вверх, вверх-вперед, вверх - в сторону руками с последующим сгибанием их. Направление движения рук зависит от высоты и траектории полета мяча. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке, применяемая при навесных передачах и овладении мячом после неудачных бросков в корзину. При ловле таких мячей кисти и пальцы более выпрямлены и направлены к нему.

**Для выполнения ловли мяча, летящего низко**, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется, опускает прямые руки и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны друг от друга, остальные опущены. Как только мяч соприкасается с пальцами, игрок захватывает мяч и сгибает руки, поднимая его в положение перед грудью.

**Для ловли мяча после отскока от пола** кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до положения обычной стойки.

**Ловля мяча, катящегося по полу**, осуществляется сбоку от игрока. Для этого баскетболист сильно сгибает ноги и опускает руки справа или слева от себя, направляя их навстречу мячу. Положение кистей и пальцев такое же, как и при ловле низко летящего мяча.

**Ловля мяча одной рукой** более сложна, но преимущество ее в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Различают два способа выполнения такого приема — с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки. При ловле с поддержкой мяч подхватывают свободной рукой снизу в момент сгибания ловящей руки. При ловле без поддержки после соприкосновения руки с мячом и некоторого сгибания ее сразу же следует передача или ведение.

## **ЗАДАНИЕ:**

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
    - 1- 4 - круговые вращение головы вправо
    - 1-4 - влево
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
    - 1- наклон головы вправо
    - 2- влево
    - 3 - вперед
    - 4 - назад

- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях  
1-2 - отведение согнутых рук назад  
3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,  
1-2 - тоже  
3-4 - тоже влево,
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу  
1-2 - отведение прямых рук назад  
3-4 - смена рук
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи  
1-4 - круговые вращения руками вперед  
1-4 - тоже назад
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища  
1-2 - наклоны вправо  
3-4 - тоже влево
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища  
1 - вперед к правой ноге  
2 - по середине  
3 - к левой  
4 - И.п.
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем 1-4 - в правую сторону  
1-4 - тоже в левую
- И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады  
1-3 - пружинистых выпада  
4 - смена ног, прыжком
- И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты  
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую  
1-4 - тоже самое
- И.п. - о.с. прыжки  
1-4 - на правой ноге  
1-4 - тоже на левой  
1-4 - тоже на 2х

**Задание №2.** Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса.

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.,
8. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положения.
9. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад

(руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.

10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.

11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».

12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.

**Задание № 3. Ловля мяча (летащего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).**

**Задание №4. Воспитание качества быстроты.**

Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

2) Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

3) «Баскетбол - игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (по очереди). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами».

**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Что такое тактика игры и как она включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды?
2. Какие существуют разделы тактики нападения: индивидуальные, групповые и командные действия?
3. Что такое система игры и как она определяет расстановку игроков на площадке и функции каждого из них?
4. Какие упражнения используются для совершенствования усвоенных технических и тактических приёмов баскетбола?
5. Как их подбирают по степени сложности?

6. Что такое индивидуальные действия игрока и как они направлены на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой?

### **Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом Практическая**

#### **№ 13**

**Тема:** Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

*Цель:* совершенствовать приемы защиты и нападения, технико-тактические приёмы в игровой деятельности.

*Материалы для выполнения работы:* Теоретический материал, скамейки, перекладина, баскетбольные мячи, кольцо, скакалки.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

#### **Групповые взаимодействия**

Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. То же, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

Упражнения для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проходит для броска.

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владеющий мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

#### **Командные действия**

Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот - игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

### **Тактика защиты**

#### Индивидуальные действия

Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Водящий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

#### Групповые взаимодействия

Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

#### Командные взаимодействия

Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья - в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

### **Методика обучения**

В процессе тренировки применяются наглядные, практические и словесные методы. Для развития физических качеств применяются повторный, переменный, контрольный, игровой, соревновательные методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации. В технической подготовке используются методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий и идеомоторный. В процессе совершенствования техники эти методы конкретизируются специальными приемами.

Чтобы усилить воздействие упражнений и акцентировать внимание на различных сторонах

подготовки в процессе совершенствования, используют различные методические приемы. Так например, выполняют элементы техники на фоне утомления, эмоционального возбуждения, максимальной скорости перемещения, специальные целевые установки и др.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью методов, упражнений, анализа, разработки тактических вариантов и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, моделирования игры противника.

В процессе совершенствования следующие приемы: включение определенных заданий, использование неоднократных промежуточных финишей на фоне интервального метода тренировки, продление и ограничение игрового времени, проведение упражнений с партнером, моделирующим отдельного игрока и его особенности, усложнение деятельности за счет ограничения пространства и др.

В зависимости от уровня развития психических качеств в работе с коллективом значение имеют: личный пример, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание и т.д.

Для воспитания специальных волевых качеств, применяют упражнения с введением различных условий, словесные методы.

В теоретической подготовке используют все словесные методы, анализ занятий и соревнований, просмотр фильмов и записей, составление индивидуальных планов и заданий, контрольных упражнений и нормативов.

Типичными ошибками при обучении технике игры в баскетбол являются:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств);
- неправильное представление учеником движений в техническом приеме;
- неверное мышечное восприятие;
- несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется
- недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приемов;

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же после их возникновения. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание обучающимися основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно; направленное про чувствование движений с внешней помощью;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, плакаты, видеозапись и др.).

#### **Упражнения для обучения и совершенствования техники.**

Упражнения данного раздела даны в порядке нарастания сложности выполнения и изложены в следующей последовательности:

1. Индивидуальная работа с мячом.
2. Упражнения в парах.
3. Игры и игровые эстафеты.
4. Большинство упражнений можно проводить игровым или соревновательным методом.

#### **Упражнения в бросках**

1. Броски в движении в высоком прыжке.
2. Финт и проход с ведением.
3. Соревнование в бросках в движении
4. Упражнение для обучения надежному контролю мяча при движении на бросок.
5. Упражнение, совершенствующее умение увидеть открытого игрока при ведении к корзине.
6. Упражнение для обучения игроков умению оттеснить защитника наружу, если нападающий имеет преимущество.
7. Броски в прыжке
8. Ведение и бросок в прыжке.
9. Броски в прыжке с места.
10. Быстрая остановка и бросок.
11. Бросок в прыжке через высокого игрока
12. Броски с места
13. Броски с точек.
14. «Вокруг света».
15. «Баскетбольный гольф».
16. Соревнования в бросках с места.
17. Штрафные броски
18. Соревнование в точности.
19. Соревнования в штрафных бросках.
20. Штрафные броски с переходом.
21. Штрафные броски с попытками отвлечь внимание. **Упражнения в передачах**

1. Передачи со сменой мест.
2. Передачи из рук в руки на высокой скорости.
3. Передачи крюком в двух колоннах.
4. Передачи крюком.
5. Передачи входящему игроку.
6. Передачи со сменой мест.
7. Соревнования в быстрых передачах.
8. Следуй за передачей.
9. Передачи в двойном кругу.
10. Передачи на точность.
11. Игра с использованием передач.
12. Упражнение с двумя мячами специально для центрального игрока.
13. Передача с задержкой.
14. Передачи крюком для нападающих и центрального.
15. Передач в центре.
16. Передача центральному над головой защитника.
17. Упражнение для развития периферического зрения. **Совершенствование ловли мяча**
1. Развитие периферического зрения в упражнении с двумя мячами.
2. Совершенствование быстроты реакции при ловле мяча.
3. Упражнение для изучения передачи из рук в руки.
4. Передачи и пересечения пятью игроками.
5. Ловля мяча в позиции центрального.
6. Передачи мяча кончиками пальцев.
7. Ловля мяча при встречных передачах.

#### **Упражнения в ведении**

1. Ведение и передачи из рук в руки.
2. Эстафета с ведением.
3. Смена рук при ведении.
4. Ведение по сигналам.
5. Пятнашки с ведением.
6. Ведение с сопровождением.
7. Ведение с двумя мячами.
8. Преследование дриблера.
9. Ведение с изменением темпа.
10. Соревнования в ведении.
11. Ведение в полосе препятствий.
12. Овладение контролируемым мячом в ведении.
13. Ведение в круге.
14. Ведение с поднятой головой.
15. Ведение с использованием зрительных ограничителей.
16. Ведение кончиками пальцев.

#### **Упражнения в поворотах**

1. Поворот на 180 градусов.
2. Повороты на 270 градусов.
3. Повороты на 90 градусов.
4. Полный поворот.
5. Уход от защитника с поворотом.
6. Повороты в треугольнике.
7. Проход мимо защитника при прессинге.
8. Поворот назад и передача из рук в руки.
9. Повороты в кругу.
10. Обратный поворот.

#### **Упражнения в овладении мячом при отскоке от щита**

1. Соревнования за мяч.
2. Борьба за мяч на щите в защите.
3. Выбор места при борьбе за мяч на щите.
4. Работа кистей рук после овладения мячом на щите.
5. Борьба за место при штрафном броске.
6. Борьба за мяч у стены.

#### **Упражнения по добиванию мяча в корзину**

1. Подбрасывание и добивание мяча в корзину.
2. Формирование треугольника добивания.
3. Добивание в специальную корзину.
4. Расчет при добивании.
5. «Баскетбольный волейбол».
6. Попеременное добивание.
7. Добивание на выносливость.
8. Добивание при выполнении штрафного броска.

#### **Комбинированные упражнения**

1. Упражнение в колонне.
2. «Завладей мячом».
3. Передачи двигаясь приставными шагами.
4. Ведение, передача крюком и бросок в движении.
5. Поворот и бросок в движении.
6. Заслоны в движении.
7. Передачи в движении приставными шагами.
8. Эстафета с бросками с места.
9. Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов.
10. Бросок в движении с сопротивлением.

## Упражнения в быстром прорыве

1. Длинная передача.
2. Длинная передача в треугольнике.
3. Прорыв в парах на половине площадки.
4. Быстрый прорыв в тройках.
5. Поперечные передачи.
6. Быстрая передача после овладения мячом на щите.
7. Быстрый прорыв из защитной расстановки.
8. Быстрый прорыв после овладения мячом.
9. «Овладей мячом в прорыве».
10. «Четверо в атаке».
11. Быстрый прорыв поле промаха при штрафном броске.
12. Быстрый прорыв всей команды.

## Комбинации в парах и тройках

1. Упражнения для двух игроков
2. Заслон на месте.
3. Заслон, поворот и выход на свободное место.
4. Заслон после ведения.
5. Петля игроков задней линии.
6. Ведение, передача из рук в руки, поворот и выход на свободное место.
7. Заслон на месте для нападающего.
8. Заслон на месте для игрока задней линии.
9. Заслон нападающему, поворот и выход на свободное место..
10. Заслон игроку задней линии, поворот и выход на свободное место.
11. Заслон для нападающего после ведения.
12. Проход снаружи.
13. Передача крюком нападающему.
14. Передача крюком игроку задней линии.
15. Заслон в движении.
16. Взаимодействие двух нападающих
17. Передача входящему игроку.
  
18. Обратный поворот и атака корзины.
19. Скрестный выход нападающих.
20. Встречное ведение.
21. Передача из рук в руки в центре.
22. Финт на передачу и уход с ведением в центре.
23. Выход центрального игрока для постановки заслона.
24. Упражнения для трех игроков
25. Нападение на освободившегося игрока
26. Пересечения.
27. Взаимодействие с сопровождающим.
28. «Тройка».
29. «Непрерывка» для трех игроков.
30. Скрестный выход игроков задней линии.
31. Скрестный выход после заслона.
32. Скрестный выход с ведением.
33. Бросок из-за двойного заслона.
34. Скрестный выход нападающего и игрока задней линии.
35. Скрестный выход после заслона.
36. Выход центрального на бросок.
37. Проход защитника снаружи.
38. Петлеобразное движение защитника и скрестный выход.
39. «Непрерывка» с центральным игроком.
40. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом
41. Выход нападающего на получение мяча.

42. Выход нападающего на мяч из-за заслона.
43. Взаимодействие с передачей двух игроков задней линии.
44. Выход игрока задней линии на мяч из-за заслона.
45. «Двойка» с центровым.

#### **Упражнения для обучения основам игры**

1. Соревнования в защитных передвижениях.
2. «Чувство заслона».
3. Сохранение защитной стойки во время движения.
4. «Один на один».
5. «Защитный круг».
6. Передвижения приставными шагами.
7. «Один на один с дриблером».
8. «Оттеснение дриблера внутрь».
9. «Встреча в лоб».
10. Обход заслона.
11. Блокирование мяча при броске.
12. Блокирование игрока, идущего на добивание мяча.
13. Остановка дриблера в ситуации «один против двух».
14. Прессинг в упражнении с двумя мячами.
15. «Двое на центрального».
16. «Один против трех».
17. Опека центрального игрока.
18. Упражнение в прессинге.

#### **Упражнения для совершенствования командных навыков игры в защите**

1. Переключение в игре «два на два».
2. Проскальзывание в игре «два на два».
3. Переключение при взаимодействии нападающего с игроком задней линии.
4. Защита при скрестном проходе мимо центрального игрока.
5. Переключение при заслоне наведением.
6. Взаимопомощь защитников.
7. Помощь центрального игрока.
8. «Два против трех».
9. Переключение против трех нападающих.
10. Прессинг по всей площадке.

#### **Упражнения в тактических ситуациях**

1. Прыжки в четверках.
2. Касание рейки в прыжке.
3. «Добивание планок».
4. Совершенствование откидки в тройках.
5. Упражнение в двух колоннах.
6. Откидка и овладение ею.
7. Откидка по «часам».
8. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча.
9. Овладение мячом и атака из расстановки «ромбом».
10. Овладение мячом и атака из расстановки «квадратом».
11. Вбрасывание мяча
12. Вбрасывание из-за боковой линии.
13. Вбрасывание из-за лицевой линии при прессинге.
14. Контролирование мяча
15. «Охота за дриблером».
16. Упражнение в контролировании мяча.
17. «Замораживание» в тройке.
18. «Восьмерка» вчетвером.
19. Непрерывное «замораживание» в пятерке.

### **Тактическая подготовка**

Теория: характеристика игры команд соперников; тактический анализ.

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, с мячом);

- групповые действия; командные действия; тактика защиты: индивидуальные действия; -

групповые действия; командные действия;

-контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;

-врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;

- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

### **Психологическая подготовка**

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика); вопросы программного материала по баскетболу 6-11 классы

### **Теоретическая подготовка**

1. История развития баскетбола в России и за рубежом
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
3. Гигиена, режим дня, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
4. Правила соревнований, их организация и проведение
5. Правила техники безопасности
6. Техника передачи мяча и техника приема мяча
7. Техника нападения
8. Техника защиты
9. Броски мяча
10. Тактика игры
11. Тактика нападения
12. Тактика защиты
13. Игры и эстафеты

### **Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Бег или кросс до 2000м
3. Бег с ускорением 30м, 60м, 100м
4. Челночный бег 3х30м
5. Прыжки в длину с места
6. Метание малого мяча
7. Метание гранаты
8. Упражнения для развития прыгучести
9. Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища
10. Подтягивание на перекладине
11. Упражнения с амортизаторами
12. Упражнения на специальных тренажерах
13. Футбол, волейбол, настольный теннис
14. Подвижные игры и эстафеты

### **Техника игры**

1. Передачи мяча:
2. Передача мяча двумя руками от груди
3. Передача мяча двумя руками сверху
4. Передача одной рукой от плеча
5. Передача двумя руками снизу
6. Передача двумя руками с отскоком от пола
7. Ведение мяча:

8. Ведение мяча с высоким отскоком
9. Ведение мяча с низким отскоком
10. Ведение мяча с изменением скорости передвижения
11. Ведение мяча с изменением высоты отскока
12. Ведение мяча с переводом на другую руку
13. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия
14. Броски мяча:
15. Бросок мяча двумя руками сверху
16. Бросок мяча двумя руками от груди
17. Бросок мяча одной рукой от плеча
18. Бросок мяча одной рукой сверху
19. Ловля мяча двумя руками на уровне груди
20. Ловля двумя руками «высокого» мяча
21. Ловля двумя руками «низкого» мяча
22. Ловля двумя руками «катящегося» мяча

#### **Тактика игры в нападении**

1. Индивидуальные действия
2. Действия без мяча
3. Действия с мячом
4. Групповые действия
5. Командные действия

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия
2. Групповые действия
3. Командные действия

#### **Тактическая система игры**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств
2. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изучению технических приемов
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)
5. Многократное выполнение технических приемов
6. Многократное выполнение тактических приемов
7. Подвижные игры
8. Учебные игры

#### **Техника баскетбола**

Технические приемы, используемые в игре, составляют два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя разные способы их выполнения. Отдельные способы в свою очередь различают по характеру исполнения, а именно: на месте, в движении, в прыжке.

#### **Техника владения мячом**

Ловля мяча - прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча, летящего на средней высоте, двумя руками. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены.

Ловля высоколетящего мяча выполняется выпрямленными вверх, вперед-вверх или вверх в сторону руками с последующим их сгибанием.

Ловля мяча летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперед, опускает прямые руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны, остальные опущены вниз.

Ловля мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты внизу так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные выпрямлены вниз в стороны. Мяч встречается с руками при начале отскока.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для выполнения ее игрок, сильно согнув ноги, опускает руки вниз и направляет их навстречу мячу. Положение кистей, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передачи мяча - основной технический прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами.

Передача двумя руками от груди. Для ее выполнения игрок находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены вниз. Пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные - вверх-вперед. Замах производится небольшим круговым движением рук вниз-на себя-вверх до и.п., после чего начинается быстрое разгибание рук вперед с завершающим активным движением кистей.

Передача двумя руками с отскоком от пола. Обычно производится полным выпрямлением рук вперед-вниз со значительной работой кистей, одновременно игрок шагает вперед. Мяч выпускает на высоте пояса.

Передача двумя руками сверху. В и.п. мяч держится согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед-вниз мяч посылается в нужном направлении.

Передача одной рукой от плеча. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую, завершающим резким движением кисти посылает мяч в нужном направлении.

Передача одной рукой сверху. Для выполнения передачи правой рукой игрок располагается левым боком к цели. Разгибая руки с мячом, он опускает их, перекладывает мяч на ладонь выпрямленной бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Передача одной рукой снизу. При выполнении передачи игрок, игрок разгибая руки, опускает мяч вниз, перекладывает его на выпрямленную правую руку, которую отводит назад, за бедро сзади стоящей ноги. Левая рука, поддерживающая мяч, отпускает его в середине замаха, и далее мяч удерживается кистью бросающей руки. Одновременно на сзади стоящую ногу переносится тяжесть тела, туловище несколько поворачивается в эту же сторону. Затем обратным движением прямой руки с переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу или с шагом вперед мяч направляется под руками защитника. Завершающее движение выполняется пальцами, которые как бы скатывают мяч с кисти.

Передача одной рукой за спиной. Для выполнения ее игрок отводит согнутые руки в

противоположную передаче сторону и, продолжая далее круговое движение опущенным вниз предплечьем бросающей руки, заносит мяч за спину, где и заканчивает передачу резким движением кисти.

Передача снизу назад. Игрок опускает руки с мячом вниз-назад и одновременно перекладывает мяч на кисть бросающей руки, поворачивая ее внутрь-назад. Затем у бедра опускает поддерживающую руку и ускоряющимся движением предплечья и кисти выпускает мяч.

Броски в корзину - приемы, от точности которых в конечном счете зависит успех в игре.

Бросок одной рукой от плеча. В и.п. ноги согнуты, одноименная бросающей руке нога впереди, обе ступни параллельны. Мяч держат двумя руками перед правым плечом, примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вверх-вперед. Разгибая руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывая его на бросающую руку. Затем, опуская левую, продолжает выпрямлять руку с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти.

Бросок одной рукой от плеча в движении. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Бросок одной рукой в прыжке. Выполняется с места после ведения. При выполнении броска игрок отталкивается двумя ногами, одновременно поднимая руки с мячом выше головы, и перекладывает мяч на бросающую руку. Свободная рука поддерживает его. В высшей точке прыжка игрок, опуская поддерживающую руку, заканчивает разгибание руки с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активной направляющей работой кисти. Туловище грудью развернуто к корзине, вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены.

Бросок одной рукой сверху выполняется игроком, находящимся спиной или боком к щиту. Делая шаг левой ногой с одновременным поворотом туловища к корзине, игрок опускает вниз руки с мячом и, перекладывая мяч на правую руку, отводит ее в сторону. Затем, разгибая опорную ногу и отталкиваясь в вверх, он продолжает движение прямой руки через сторону до вертикального положения, где и выпускает мяч активным сгибанием кисти.

Бросок одной рукой снизу выполняется обычно в движении на большой скорости. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямую руку с мячом и мягким движением кисти направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой сверху вниз. Для выполнения броска сверху вниз игрок с места или в движении осуществляет максимально высокий прыжок рядом с корзиной, во время которого кратчайшим путем выносит мяч на полностью выпрямленную над корзиной бросающую руку. Затем резким сгибанием кисти направляет мяч вниз.

Бросок двумя руками сверху применяется с места и в прыжке для атаки корзины с дальних и средних дистанций. При выполнении броска с места положение рук аналогично положению рук при передаче этим способом, он в отличии от нее при замахе выполняется большее сгибание их с последующим преимущественным движением вверх, а не вперед.

Ведение мяча - основной способ передвижения игрока с мячом. Различают две разновидности ведения: высокое и низкое. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе, ноги согнуты до полуприседа. При низком ведении ноги сгибаются сильнее,

ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Технику защиты - делят на две группы: технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

#### Техника перемещений

Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении положением рук. При далеком расположении от нападающего без мяча руки защитника свободны, согнуты в локтях; при сближении с нападающим, готовящимся к ловле мяча, защитник может поднять перед ним обе руки вперед-вверх. Если нападающий владеет мячом и еще не перешел на ведение, одну руку защитник направляет к мячу, а вторую опускает вниз, в сторону возможного прохода. В защите применяются все способы передвижений, которые используются при нападении.

#### Техника овладения мячом

Перехват. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места, в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Вырывание мяча. Для выполнения вырывания игрок глубоко захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает резкое движение на себя

Выбивание мяча осуществляется коротким резким движением рук, повернутой к мячу ладонью или ребром ее. Выбивая мяч из рук, защитник ударяет по мячу сверху вниз или снизу вверх, после чего стремится овладеть им.

Накрывание мяча используют при противодействии броску в корзину. В тех случаях, когда нападающий намеревается выпустить мяч из рук, защитник прыгает максимально вверх, полностью выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч сверху-сзади или сверху-спереди в зависимости от расположения нападающего.

Сочетание приемов. В практике соревнований изученные выше приемы техники в изолированном виде встречаются довольно редко. Чаще всего они применяются в комплексе и используются в качестве финтов. Финты - это отвлекающие действия, применяемые нападающим или защитником перед осуществлением истинных намерений. Финты выполняются с мячом и без мяча.

#### Техническая подготовка баскетболиста

Обучение техническим приемам баскетболиста начинается с изучения основных приемов, используемых в нападении, а затем в защите. Приемы техники нападения изучаются в такой последовательности: перемещении, ловля, передачи, броски, ведение мяча. Эта последовательность, характерна только для начального этапа обучения. В дальнейшем перемещения изучаются параллельно с приемами техники владения мячом

Упражнения в передвижении.

Бег в среднем темпе до указанного ориентира, дальше выполняется рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке».

Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметов или касанием щита одной, двумя руками. Поочередное добивание мяча в щит левой и правой рукой.

Бег и остановка в обусловленном месте и указанным способом; то же, но по неожиданному сигналу.

Построение парами. Игрок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч и удалить его от защитника, который стремится выбить мяч.

Упражнения ловли и передачи.

Построение по три человека в линию на расстоянии 4-5 м один от другого. Игрок 2 передает мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же, в сторону игрока 3. Это же упр. Может выполняться двумя мячами, находящимися у игроков 1 и 3. Они поочередно передают их игроку 2, который возвращает мяч тому, от кого получил.

Построение встречными колоннами, один игрок в стороне. Игрок 1 с места передает мяч игроку 3 и сразу выбегает вперед, ловит мяч от игрока 3 и передает его игроку 2, который ловит его на месте. Затем, то же выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

Бросковые упражнения.

Занимающиеся стоят в колонне у пересечения боковой линии со средней. Один игрок с мячом располагается сбоку вблизи щита. Первый из колонны выбегает к корзине и получает мяч от стоящего там игрока, выполняет бросок обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и возвращает партнеру у щита, который, передав его следующему игроку из колонны, становится в конец колонны. Партнер переходит на его место.

Построение группами по три человека у одного щита. Один из игроков бросает мяч, другой выполняет функцию активного защитника, а третий снимает мяч после броска и вновь передает его для броска партнеру.

#### Упражнения с ведением.

Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же вокруг стоек.

Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченном участке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

#### Упражнения с финтами.

Построение лицом друг к другу у лицевой линии. Один игрок нападающий, другой защитник. Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

Построение парами. У одного из игроков мяч, другой защитник. Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, переходит с ведением к щиту и выполняет бросок.

#### Упражнения с перемещением защитника.

Произвольные перемещения приставными шагами; то же, по зрительным сигналам; бег спиной вперед, чередуя короткие рывки вперед и назад.

В парах: нападающий, применяя финты и изменяя направление бега, стремится прорваться к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить подопечного.

Подвижные игры типа «волк во рву», эстафеты в движении спиной вперед. Для обучения перемещениям защитника можно применять также все упражнения, которые используются при перемещении нападающего.

#### Упражнения по овладению мячом.

Построение в круге, один игрок в центре. Стоящие по кругу передают мяч друг другу в различных направлениях. Игрок, находящийся в центре, должен перехватить передачу. Потерявший мяч при передаче становится в круг.

Построение по три человека у каждого щита. Один выполняет штрафной бросок, остальные, противодействуя друг другу, стремятся овладеть отскочившим мячом.

#### Контрольные упражнения.

Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой рукой.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча справа и слева после ловли в движении. Передача выполняется преподавателем.

Броски мяча из под щита справа и слева после ведения. Упражнение начинается с ведения мяча от лицевой линии в месте пересечения с областью штрафного броска. Игрок обводит область штрафного броска сильнейшей рукой, входит в эту область и выполняет бросок; после попадания

ловит мяч и ведет его в обратном направлении другой рукой с последующим броском с противоположной стороны. Секундомер выключается как только мяч будет находиться в корзине.

Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч передает партнер).

Броски с дистанции 5-7 м. Игрок выполняет по два броска с каждой из пяти точек, расположенных от корзины под углом 45 градусов.

### Тактика баскетбола

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, комбинаций, взаимодействия в группах и индивидуальные действия. Индивидуальные и групповые взаимодействия проводятся с учетом расстановки и готовности участвовать в них всех партнеров по команде.

Игроки в команде подразделяются на игроков передней линии (нападающие) и игроков задней линии (защитники). В нападении игроки передней линии располагаются у щита, атакуя корзину противника; в защите противодействуют нападающим соперника, борются за овладение мячом, отскочившим от щита при неудачном броске.

### ЗАДАНИЕ:

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- 4 - круговые вращения головы вправо

1-4 - влево

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращения руками вперед

1-4 - тоже назад

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. - о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

**Задание № 2** Выполнить действия:

### I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.

Упражнения в шеренгах по двое:

а) передача мяча от груди с отскоком о пол;

б) передача мяча по высокой траектории полета;

в) передача мяча при встречном движении - один игрок выполняет движение, второй - выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку;

г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета;

д) обводка - первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.

### II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.

1. Перестроение в 2 колонны ( встать за лицевой линией).

2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.

3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу.

4. Ведение:

- передача в прыжке в одно касание;

- ловля в прыжке - 2 шага бросок по кольцу.

#### 5. Перестроение в 2 отделения:

первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.

### III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Что такое тактика игры и как она включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды?
2. Какие существуют разделы тактики нападения: индивидуальные, групповые и командные действия?
3. Что такое система игры и как она определяет расстановку игроков на площадке и функции каждого из них?
4. Какие упражнения используются для совершенствования усвоенных технических и тактических приёмов баскетбола?
5. Как их подбирают по степени сложности?
6. Что такое индивидуальные действия игрока и как они направлены на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой?
7. Какие задачи стоят перед игроками при действиях в защите: нейтрализовать нападающих противника, вести борьбу за отскочивший мяч, подстраховывать игроков первой линии обороны?
8. Что такое групповые действия и как они представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи?
9. Что такое командные действия и как они направлены на выполнение общекомандной задачи?
10. Что такое круговой способ розыгрыша и как он используется в современной соревновательной деятельности?
11. Что такое соревнования в баскетболе и их место в многолетней и круглогодичной подготовке баскетболистов?

## **Раздел № 4 Волейбол**

### **Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками**

## Практическая работа № 14

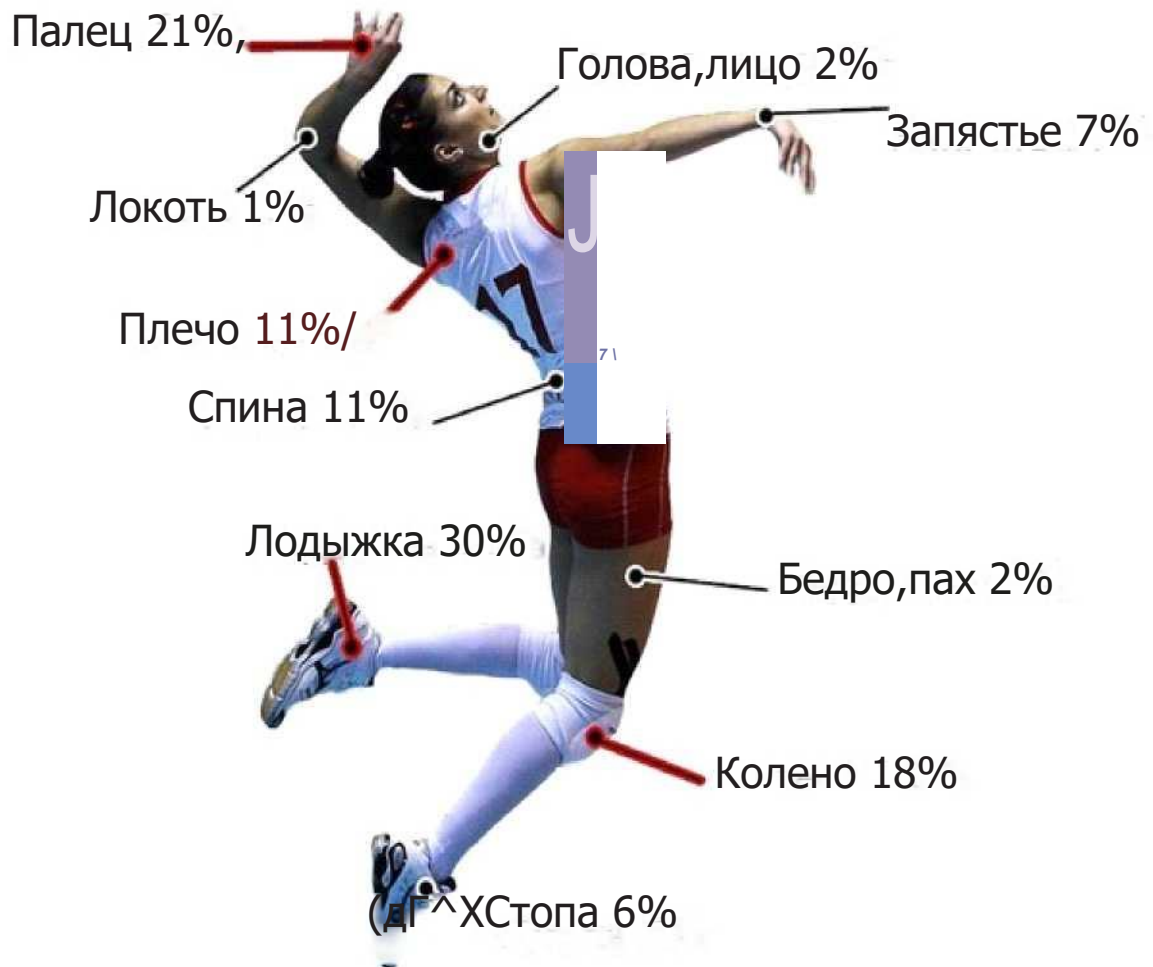
*Тема:* Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

*Цель:* организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся овладению системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья *Материалы для выполнения работы:* Теоретический материал, Волейбольная сетка, стойки, волейбольные мячи, свисток

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*



**1.Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.**



Техника перемещений.

рис. 12

рис. 13

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

**Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.



**Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проектируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем(см. рис.)

**Неустойчивая стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

**Перемещения.** Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

**Ходьба** - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

**Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

**Скачок** - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

### **Стойки игрока**

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбеге, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя - для выполнения передач; низкая - для игры в защите.

### **Возможные ошибки**

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

### **Рекомендуемые упражнения**

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки и волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

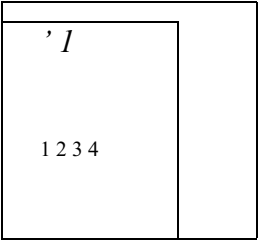
Остановки:

- остановка прыжком.

№ п/п	Общие и частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть учебного занятия</b>				
I 15 мин 20 мин	Подготовить обучающихся к решению задач подготовительной части занятия	1. Построение	30,,	Указать место построения, построить группу по росту, по команде: «В одну шеренгу - Становись!»
		2. Приветствие	30,,	Громко, одновременно, синхронно
		3. Сообщение цели и задач занятия	30,,	Кратко, быстро, доступно
		<b>Инструктаж по ТБ</b>	2мин	См. инструкцию
	Организовать группу к началу занятия,	4. Повороты на месте	30,,	Команда дается один раз на прослушивание; руки вдоль туловища,

	повторить строевые приемы			смотреть вперед, пятки вместе, носки врозь; выполнять одновременно.
	Формирование правильной осанки	<b>5. Ходьба, ее разновидности:</b> - руки вверх, на носках; - руки за голову на пятках; - пережат с пятки на носок, руки на поясе; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; - внутренней стороне стопы; - в полу приседе; - в полном приседе	1мин	Указать на осанку, на отталкивание, стопы параллельны; руки прямые, не сгибаем в локтевом суставе; центр тяжести впереди. «Хорошо!», «Молодцы!»; Следить за интервалом
	Переход на бег	<b>6. Бег:</b> - обычный; - приставными шагами правым и левым боком;	1мин	Медленный темп, руки согнуты на уровне пояса; стопы параллельны; смотреть вперед
		<b>7. Спецбеговые упражнения:</b> - бег с высоким подниманием бедра;	по диагонали	Стоя высоко на стопе, поочередно сгибаем ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед. Бедро поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору.
		- бег с захлестыванием голени назад;	по диагонали	Выполняем упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и в беге, плечевой пояс должен быть расслаблен.
		- бег спиной вперед	по диагонали	Стойка спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем пережат назад. Не дожидаясь полного пережата, выполните шаг назад другой ногой. Туловище в вертикальном положении. Сильное отклонение туловища назад может привести к падению. Не забываем иногда поворачивать голову,

				чтобы оценить обстановку. Руки все также согнуты в локтях.
		- бег на прямых ногах: с прямыми ногами вперед, назад;	по диагонали	Выполняем активную «загребающую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед. Туловище в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге, ощущение, что мы продвигаемся вперед небольшими упругими прыжками.
		- перекаты с пятки на носок;	по диагонали	Выполняем перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой. Туловище в вертикальном положении, движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.
		- бег скрестным шагом;	по диагонали	Выполнять как правым, так и левым боком. В качестве примера скрестный шаг правым боком. Выполняется на высокой стопе. Шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги и т.д.

				соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища, не отклоняйте туловище от вертикального положения. Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.
Переход на ходьбу	- многоскоки (через беговой шаг)		по диагонали	Выполняем отталкивание и вынос бедра вперед вверх, однако, после приземления, не выполняем прыжок на другую ногу, а делаем обычный беговой шаг.
	- ускорение		по диагонали	Ускорить темп бега по прямой, выполнять по свистку, выдерживаем интервал
	- обычный бег		1 круг	Темп медленный, с переходом на шаг
	8. Восстанавливаем дыхание		пол круга	Следим за дыханием. Руки, через стороны вверх - вдох; опускаем - выдох. «Хорошо!»; «Молодцы!».
	9. Перестроение из одной колонны в колонну по четыре		30,,	Подается команда : «За направляющим «Налево (направо) в колонну по четыре- Марш!» , команда «Марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой четверки, последующие выполняют его на том же месте, команду «Марш!» подает замыкающий каждой четверки. Интервал - 2 шага друг от друга.
				
	<b>10. Комплекс О.Р.У:</b>		12 <sup>мин</sup>	
	1. И.п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения головой вправо 5-8 - то же влево		6-8 раз	Темп медленный, выполнять без резких движений
	2. И. п. - о.с., руки на пояс 1 -наклон головы влево; 2-и.п. 3-наклон головы вправо; 4-и.п. 5-наклон головы вперед; 6-и.п. 7-наклон головы назад; 8-и.п.		6-8 раз	Темп медленный, выполнять без резких движений
	3. И.п.- стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1-2-два круга согнутыми руками вперед;		6-8 раз	Стопы параллельны, смотреть вперед

	3-4-то же назад; 1-4-поочередные круговые движения вперед; 5-8-то же назад.		«Хорошо!» «Молодцы!»
	4. И.п - о.с. 1-2-поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3-4-и.п.; 5-8-то же с другой ноги.	6-8 раз	Т
	5. И.п.- ст. ноги врозь, руки перед грудью; 1 -2-2 рывка руками перед грудью рывок; 3-4-прямыми руками в стороны влево; 5-6-2 рывка руками перед грудью рывок; 7-8- прямыми руками в стороны вправо.	6-8 раз	Л Смотреть вперед. Рывок резче.
	6. И.п.- ст. ноги врозь. 1 -поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2-И.п. 3-4-то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести.
	7. И.п.- широкая стойка, руки в стороны 1 -наклон вперед 2-поворот туловища вправо 3- то же влево 4- И.п.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот выполнять туловищем (мельница)
	8. И.п.- о.с. 1- наклон вперед, руки вперед 2-3 -2 пружинистых наклона вперед 4-И.п.	6-8 раз	Наклон ниже, ноги прямые, в коленном суставе не сгибать
	9. И.п.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1 -мах левой полусогнутой вперед; 2-то же назад 3-то же вперед 4-И.п. 5-8-то же правой	6-8 раз	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше. -Jr
	10. И.п.- широкая стойка, руки в стороны 1- наклон вперед, руки на голень 2-3 - два пружинистых наклона вперед 4-И.п.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги не сгибать
	11. И.п.- упор лежа согнувшись 1-2- выпрямиться - упор лежа 3-4-И.п.	6-8 раз	Руки не отрывать. \$ /X

12. И.п. - упор присев  
 1-упор лежа  
 2-И.п.  
 3-4-то же

6-8 раз

Быстро возвращаться  
 в и.п., спина прямая.



13. И.п. - сед ноги врозь, руки к плечам  
 1-поворот вправо, руками коснуться пола  
 2-И.п.  
 3-4-то же влево

6-8 раз

Поворот больше. Руки согнуть. Ноги прямые.  
 Тянем косые  
**МЫТЦЫ** спины



14. И.п. - узкая стойка  
 - прыжки вверх с подгибанием колен к груди

5 прыжков

Прыжок выше.  
 Бедро выше.



15. Восстанавливаем дыхание

На месте

Следим за дыханием. Руки, через стороны  
 вверх - вдох; опускаем - выдох. «Хорошо»;  
 «Молодцы»;  
 Для обратного перестроения 2, 3, 4 номера  
 группы по команде «Кругом!» поворачиваются  
 и подается команда «Первые и четвертые - на  
 месте, вторые номера 4 шага вперед, третьи  
 номера 4 шага назад».

Организовать обучающихся к основной части занятия

Перестроение в колонну по два

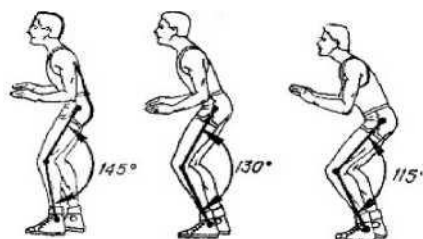
30,,

### Основная часть учебного занятия

1. (имитация на месте)  
 Стойка волейболиста: высокая, средняя, низкая

6-8 раз

Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленном суставе, одна нога вперед, стопы параллельны, туловище наклонено чуть вперед, руки согнуты в локтевом суставе





2. Перемещения и виды:

Ноги всегда в коленном суставе согнуты. Перемещения заканчиваются остановкой, падением или


II.

65 мин

			перекатом, зависит от игровой ситуации, после чего игрок принимает и.п.
	- приставные шаги	6-8 раз	- когда у игрока много времени на площадке;
	- двойной шаг	6-8 раз	- вперед и назад, быстро выйти к мячу, когда приставными шагами игрок уже не успевает;
	- скачок	6-8 раз	- выполняется, когда ни двойной, ни приставной шаг уже не успевает сделать игрок
	- бег	6-8 раз	- например: когда мяч уходит в аут.
	- прыжки	6-8 раз	- при выполнении атакующих ударов и блокирования
	- падения	6-8 раз	- правильно уметь группироваться
<b>3. Работа в парах.</b>			
<b>Подводящие упражнения:</b>			
	- жонглирование: прием и передача мяча сверху, снизу	8-10 раз	-обратить внимание на кисть;
	&		
	-передача сверху над собой -1 ; + С. ?	8-10 раз	- высота траектории мяча до 4 м
	- прием и передача мяча сверху над собой, с хлопком, за спиной	8-10 раз	-успеть хлопнуть в ладоши, следить за траекторией мяча
	- прием и передача мяча сверху, присед	8-10 раз	-успеть присесть, следить за траекторией мяча
	- передача после отскока от пола	8-10 раз	- быстрота перемещения
	 		
	- передача двумя руками сверху	8-10 раз	- указать на положение рук и пальцев.

		<h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">О</h1>		
		<p>- передача двумя руками снизу</p> <p style="text-align: center;">У мя 1П ф! tV &lt; О Ю 11</p>	8-10 раз	<p>- кисть пр. р. сжата в кулак, лев. слегка раскрыта.</p> <p>пальцы пр. р. вытянуты и соединены с лев., бол. пальцы соединены.</p> <p>- пр. и лев. руки не имеют прямого контакта, только посредством запястий, которые касаются внутренней стороной</p> <p>- пальцы пр.р. скрещиваются с такими же пальцами лев.р.</p> <p>- положение кисти не выше уровня плеч</p>
		<p>- передача снизу правой, то же - левой</p> <p style="text-align: center;">Л            ■.</p> <p style="text-align: center;">i            i.</p> <p style="text-align: center;">&lt;            ?£ 1'4j1</p> <p style="text-align: center;">А- f</p>	8-10 раз	<p>-положение ног в средней стойке</p>
		<p>- передача в парах, один игрок выполняет верхнюю передачу, второй делает шаг вперед и прием снизу (смена заданий по сигналу)</p> <p style="text-align: center;"># .■&lt; J J -.- ¥■-----* -</p> <p style="text-align: center;">/В Γ ОВ t &lt; /1                                    ! Л /(/;1 ! /</p> <p>/ ii            :•? / is- / i-ч            ,.■ г;    «    1</p>	8-10 раз	<p>- указать на точность передач</p>
<p>Организовать обучающихся к технике подач</p>		<p>- передача со сближением и расхождением</p>	8-10 раз	<p>- указать на перемещения и на прием мяча</p>
		<p>Перестроение из колонны по два, в колонны по одному к лицевой линии площадки</p>	30,.	<p>По команде «1, 2 номера - Нале Во!», «3, 4 номера - Направо!», «За направляющими-Марш!» 1,2 ном. становятся напротив 3,4</p>
		<p><i>Подводящие упражнения к нижней и верхней подачам</i></p> <p>- подачи из-за лицевой линии;</p> <p>- подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки;</p>		<p>- на этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач.</p>

10. Рассмотрите изображение и ответьте на вопрос.

		<p>- подачи с изменением траектории полета мяча; - подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные - в зоны площадки атаки и удлиненные - в зоны площадки защиты;</p> <p>- подача на силу.</p>		<p>сила удара - оптимальная</p>
		<p>- нижняя подача мяча</p> 	4-5 раз	<p>- игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, лев. нога впереди и противоположна ударяющей руке.</p> <p>- туловище наклонено вперед, мяч в лев. рукой, пр. опущена.</p> <p>Одновременно с подбрасыванием мяча пр. рука отводится вниз- назад на замах.</p> <p>- удар по мячу производится напряженной ладонью, выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.</p>
		<p>- верхняя подача мяча</p>	4-5 раз	<p>И.п.: лев. н. игрок стоит прочно всей ступней, при этом пр. опирается на носок, находящийся на линии пятки лев. ноги, Согнутой лев. р. игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом пр. р. поднята. Мяч подбр. вверх на 30-40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору.</p> <p>Удар осущ. ладонью руки кисть игрока должна быть твердой в лучезапястном суставе, для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.</p>
	<p>Организовать обучающихся к технике нападающего удара</p>	<p>- нападающий удар по мячу, брошенному партнером</p> <p>с-</p>	4-5 раз	<p>- указать на фазу приземления, сетку не касаться руками, не переступать среднюю линию площадки</p>
		<p>- двухсторонняя игра</p>	15-20 мин.	

**Заключительная часть учебного занятия**

3-5 ми н	Способствовать постепенному снижению физической нагрузки	2. Краткий анализ учебного занятия	2 мин	что удалось что не очень, на что обратить внимание.
		3. Отметить лучших студентов	1 мин	Выставить отметки

	4. Дать домашнее задание	30.,	Недельный двигательный режим
	5. Организованный выход до раздевалки	30.,	Уход из зала

## **ЗАДАНИЕ:**

**Задание №1** Ознакомится с теоретическим материалом и выполнить действия: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.

**Задания № 2** Отработать приемы игры в волейбол в спортивном зале.

**Задание № 3** . Сделать сообщения по темам:

1. История зарождения волейбола
2. Великие волейболисты мира
3. Волейбол в СССР и России.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Стойка игрока в волейболе.
2. Какое перемещение использует волейболист во время игры?
3. Передача и подача мяча во время игры.
4. Приём мяча снизу двумя руками.
5. Приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении

## **Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё**

### **Практическая работа № 15**

**Тема:** Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

**Цель:** познакомить с техникой приема передачи мяча сверху, снизу, сбоку, одной, двумя. Техника жонглирования мяча.

**Материалы для выполнения работы:** Теоретический материал, Волейбольная сетка, стойки, волейбольные мячи, свисток

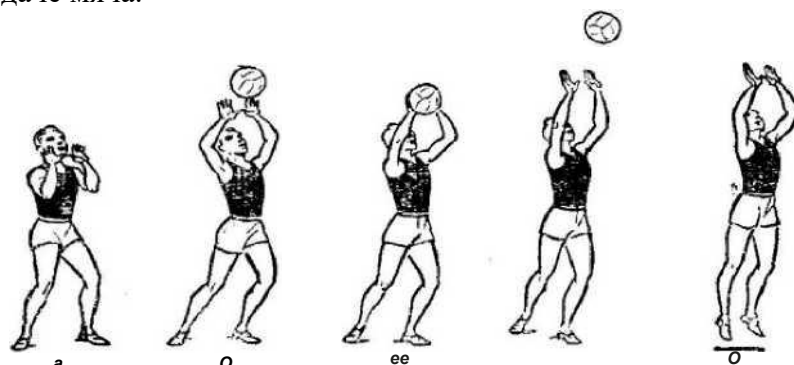
**Описание практической работы:**

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

**Верхняя передача мяча.** От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



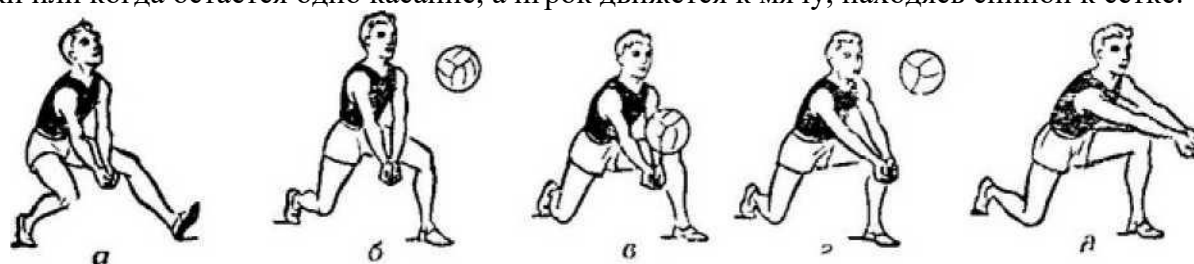
**Верхняя передача мяча**

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Собственно обработка мяча:
- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
  - основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
  - ноги и руки выпрямляются
  - разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

**Прием мяча снизу двумя руками.** По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.



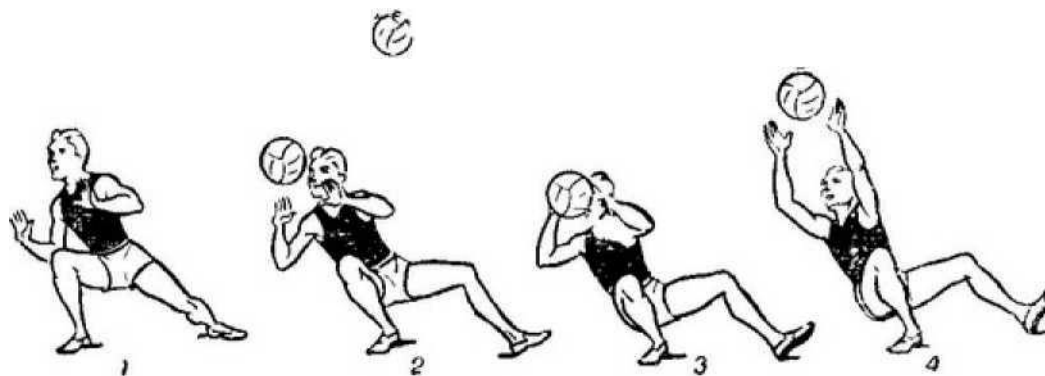
**Прием мяча снизу**

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

**Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением** и перекатом в сторону на бедро и спину.



**Прием мяча сверху с падением**

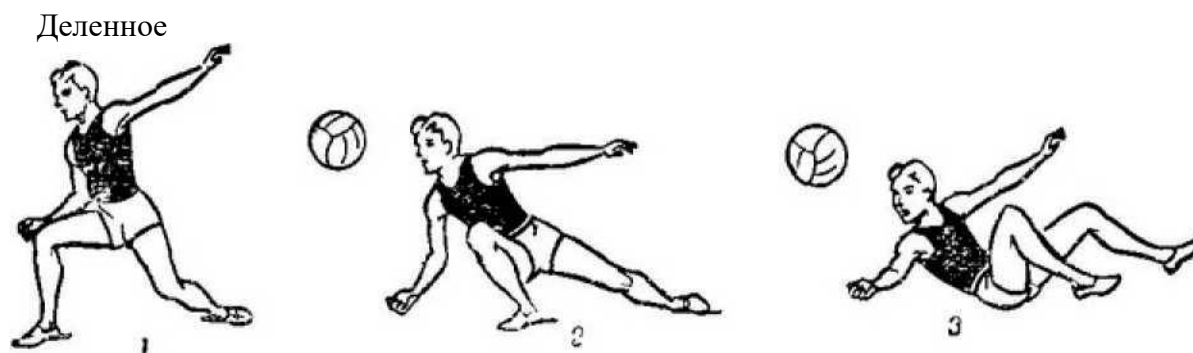
Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

#### **Прием мяча снизу одной рукой с падением.**

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.



**Прием мяча снизу одной рукой с падением** Профессиональные

волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после

приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- 4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. - о.с. прыжки  
1-4 - на правой ноге  
1-4 - тоже на левой  
1-4 - тоже на 2х

**Задание № 2:**Разделиться на команды , отработать технику нижней подачи и приёма после неё  
*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Как происходит обучение и совершенствование тактики игры через многократное выполнение упражнений, действий, элементов?
2. В какой последовательности идёт освоение и совершенствование тактических действий волейболистов: без сопротивления партнёров, с пассивным сопротивлением, с активным «управляемым» противником, в соревновательной форме с партнёрами по команде, с противником?
3. Какие задачи у тактики подачи в волейболе: ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников?
4. Какова длина разбега при прямом нападающем ударе?
5. Какова правильность последовательность действий при выполнении прямого нападающего удара: прыжок, удар по мячу, разбег, толчок?
6. Какие ошибки игрока при ударе: несвоевременный разбег, повышенный зрительный контакт за мячом, удар согнутой рукой, плохой зрительный контроль за мячом?
7. Прямой нападающий удар применяется для защиты, нападения или передачи?

**Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара**

**Практическая работа № 16**

**Тема:** Отработка техники прямого нападающего удара

**Цель:** изучить технику нападающего удара

*Материалы для выполнения работы:* Теоретический материал, Волейбольная сетка, стойки, волейбольные мячи, свисток

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег - напрыгивание - прыжок - вынос рук - удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

Рассмотрим кинограмму реального игрового эпизода (кадры идут через 0.06 сек!). Между 3-й и 4-й зонами мастер спорта Н.Теницкая завершила напрыгивание и уже стала отталкиваться от пола, а в 4-й зоне (правый угол кадра) волейболистка (КМС Е.Мелькова) сделала первый шаг. Кстати, связующая (КМС Е.Лукашкина) глубоко присела неспроста: она поджидает, когда выпрыгнет Теницкая, чтобы выманить центральную блокирующую противника (с чем успешно справляется). Мяч пролетает через руку Теницкой и стремительно направляется к Мельковой.



На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее

оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание - очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины. На кинограмме Мелькова сгибает выносимые руки в локтях - особенность индивидуальной техники.



В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).



По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе). Обратите внимание на фото выше, как технично "опёрлась" волейболистка! Правда, в нашем случае мяч чуть пролетел к антенне, поэтому небьющая рука сильно пошла вниз, чтобы бьющая резче выкрутила мимо блока. При этом волейболистка была вынуждена больше выпрыгнуть в длину, чем в высоту, но это специфика реального игрового момента. Волейбол требует незаурядной координированности!!!

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.



Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье. Обратите внимание на прямизну бьющей

руки Е.Мельковой на предпоследнем кадре.



Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правшой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа (таким образом нередко "заколачивает" С.Полтавский)...

### **3.Изучить технику игры.**

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условноцелевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

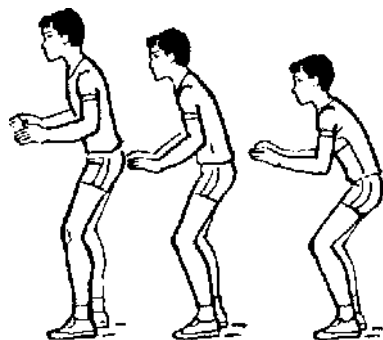


Рис.1.

## **ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ**

### **Стойки, передвижения, исходные положения**

**Стойки.** В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскокнвшего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

**Передвижения.** Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекаат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

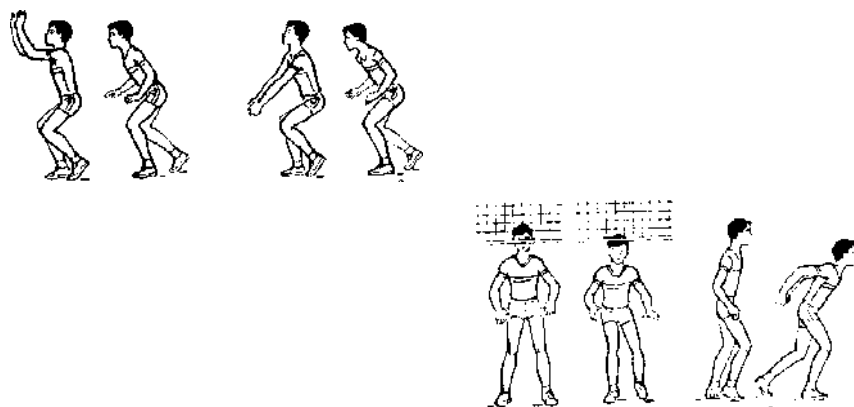
Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

**Исходные положения.** Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.



6

Рис. 2

**Командные действия.** Командные действия в нападении — это определенная система ведения игры. Основная задача команды — создать условия для выигрыша очка и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

**Система нападения со второй передачи игрока первой линии** Она предполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки.

Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих.

Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех "тактических комбинаций" участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связующий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

### Групповые действия

Тактические комбинации линии нападения организуют, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции, а также прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

### Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2 (рис. 11).
3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 12).

Взаимодействия нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3.

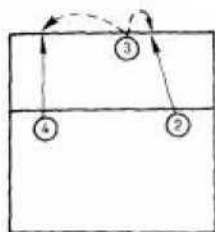


Рис. 11. Передачи в зону 4 и 2

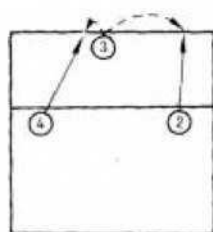


Рис. 12. Передачи в зону 3 и 2

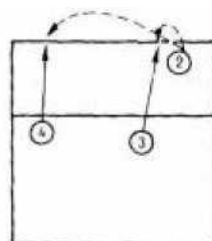


Рис. 13. Взаимодействие при передаче из зоны 2

### Примеры:

1. Высокая или длинная передача нападающему в зону 4, средняя или короткая передача вспомогательному нападающему в зону 3.
2. То же, но атакует игрок зоны 3 со средней или короткой передачи после перемещения в зону 2 (рис. 13).
3. Взаимодействие с выходом игрока зоны 3 за спину игрока зоны 2. Передача на удар дается средней высоты. Нападающий в зоне 4 атакует со скоростной передачи (рис. 14).

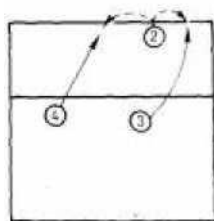


Рис. 14. Взаимодействие с выходом игрока 3 зоны в зону 2



Рис. 15. Комбинация «крест»

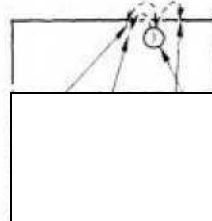


Рис. 16. Комбинация «МЩЦСЛ»

### Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии

Она считается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связующего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на успех. Взаимодействия нападающих осуществляются в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.

Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5

применяют только квалифицированные волейболисты

К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к сетке (6—7 м). Нужно также учитывать, что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.

### **Групповые**

### **действия**

В комбинациях могут участвовать 3—5 игроков. Их действия определяются тактической задачей. Наиболее характерны следующие взаимодействия:

- принимающего подачу с выходящими игроками задней линии;
- выходящего игрока при второй передаче с нападающим;
- нападающего с выходящим игроком задней линии в момент передачи на удар;
- нападающих друг с другом в момент атаки.

Все комбинации включают в себя выход нападающих к сетке из своих зон, а также размен зон между ними. Самые результативные комбинации возникают при скрестных перемещениях нападающих. В этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность маневра.

### **Примерные**

### **взаимодействия:**

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи (рис. 15). Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»),
2. Нападающий зоны 3 имитирует удар перед связующим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2 готовится нападать в своей зоне, а завершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Эта комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии (рис. 16).

### **Система нападения с первой передачи**

Это наиболее сложный способ организации нападения. В то же время, применяя ее в отдельные моменты игры, команда достигает максимальной результативности за счет ускорения темпа и внезапности атаки. Основная сложность заключается в необходимости точно выполнять передачу сразу на удар.

Трудность приема современной подачи ограничивает возможность регулярного применения этой системы. И все же после изменения правил игры, позволяющих после блокирования начинать контратаку, имея в запасе три касания, вновь ставится вопрос о широком применении этой системы. Она предполагает два варианта взаимодействия нападающих на краях и в центре сетки. Оба эти способа требуют от игроков постоянной готовности к атаке и четкого взаимодействия, что повышает требования к их физической и психологической подготовленности.

### **Групповые действия**

В рамках данной системы нападающие заранее располагаются в пределах линии нападения. Такая позиция позволяет успешно нападать с укороченного разбега и в то же время гарантирует безошибочную и точную откидку мяча в любую зону нападения. Сравнительно простыми являются комбинации на краях сетки:

1. Первая передача адресована нападающему в зону 2 (из зоны 5). Нападающий этой зоны перемещается к сетке и в прыжке в зависимости от блока принимает решение атаковать (без блока против одного блока) или (при двойном блоке) произвести откидку партнерам в зону 3 или 4. Так же поступает игрок зоны 4, если первая передача адресована ему.

2. Вариант взаимодействия — забегание игрока зоны 3 на передачу («откидку») назад за голову в зону 2. Первая передача направлена между зоной 2 и 3. Нападающий 2-й зоны перемещается на удар и в прыжке определяет целесообразность дальнейшего развития атаки; при двойном блоке производит короткую передачу за себя или в зону 4. Если в линии нападения игрок зоны 3 левша, то такая комбинация успешно осуществляется в зоне 4.

## Индивидуальные

## действия

Для успеха в игре важно целесообразно действовать без мяча и с мячом, выполняя подачи, передачи и нападающие удары. Эффективность индивидуальных тактических действий в нападении всегда связана с проявлением игровой активности, инициативы, с умением видеть площадку, правильно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать нужное решение.

Выбор места — это основа тактической деятельности волейболиста. От правильного выбора позиции при передачах и нападающих ударах у сетки зависит их результативность. Выбирая место для второй передачи, игрок должен хорошо видеть своих партнеров по команде и блокирующих противника и всегда быть готовым исправить ошибку при неточном приеме подачи.

Не менее важны подготовительные действия при нападающем ударе. Они складываются из принятия соответствующей предварительной позиции готовности (смещение назад, в сторону, переступанья и т. п.) и выхода на удар (разбег). Характер перемещений и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает игрок в общекомандном плане. Так, если нападение ведется со второй передачи, нападающим целесообразно расположиться в 4—5 м от сетки и использовать максимальный разбег при нападающих ударах. При системе нападения с первой передачи, сразу на удар, нападающие крайних зон (4 и 2) должны находиться в пределах линии нападения. В современном волейболе особое место отводится начальной позиции и умению игрока зоны 3 взаимодействовать со связующим на опережение блока (прыжок нападающего опережает начало передачи на удар). Таких нападающих называют игроками «первого темпа» и им чаще поручается начало тактической комбинации, в которой они своими действиями сковывают действия центрального блокирующего противника. Главным оружием таких игроков в атаке является нападающий удар «на взлете» или с короткой передачи.

**Тактика подачи.** Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить противнику прием и организацию комбинационной атаки. Чаще других используют планирующую подачу. Индивидуальная тактика строится на четком понимании, куда и как подавать в данный момент игры. Благодаря точности и силе удара волейболист старается направить мяч в наиболее уязвимое место на площадке противника: на игрока, слабо владеющего приемом подачи; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего. Результативность подачи возрастает, если она будет неожиданной для противника. Этого достигают сменой способа подачи, изменением траектории планирующей подачи и дополнительным вращением мяча при других способах подачи. На летних площадках берутся в расчет метеорологические условия (солнце, ветер и т. п.), что также способствует повышению эффективности подачи.

**Тактика передачи.** Степень владения передачей обуславливает успешность применения любой системы нападения. Основная цель игрока, выполняющего передачу, — создать партнеру возможно лучшие условия для продолжения тактической комбинации или завершения атаки. Одновременно преследуют цель затруднить действия блокирующих противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстротой ориентировки на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Он исходит из того, что передача на удар адресуется партнеру с возможной точностью, что для завершающего удара в первую очередь используется нападающий, который в данный момент находится в наиболее

выгодной позиции и активно действует в игре. Для успешной комбинационной игры ему необходимо варьировать расстояние, высоту и скорость передачи, а также постоянно подкреплять свои действия отвлекающим движением. Окончательная конкретизация тактической задачи определяется системой нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

**Тактика нападающего удара** — это основное средство решения задач нападения. Возможность блокирования мяча на стороне противника предъявляет высокие требования к

физической, технико-тактической и психологической подготовленности нападающих. Индивидуальная тактика строится не столько на силе самого удара, сколько на его внезапности. Чем шире технический диапазон нападающего, тем легче ему решать тактические задачи, возникающие в различных игровых ситуациях. Определяя направление атаки, нападающий мгновенно оценивает обстановку на площадке противника, характер передачи на удар и выбирает наиболее эффективный способ атаки.

Действуя в крайних зонах, он сочетает сильные удары по ходу и по боковой линии с косыми ударами (из зоны 4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2), а также применяет удары по блоку — в аут. В центре сетки нападающие чаще всего применяют более сложные технические способы атаки — удары с переводом и поворотом туловища, обманные удары и удары после имитации передачи мяча. Игрок третьей зоны обязан свободно владеть скоростным взаимодействием со связующим и сочетать атаку с обычных передач с ударами «на взлете» и с короткой передачи. Он должен уметь завершать тактические комбинации в роли нападающего «первого» и «второго темпа».

### **Задание № 1. Выполнить разминку**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием: - правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами. - бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону. - бег с изменением направления. - бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. - о.с. ,взяться за руки

1,2 - оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. - о.с. ,взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. - о.с., ,взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5- 8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, ,взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.- о.с., ,руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

7. И.п. - положить руки на плечи партнерам  
1,2,3- наклоны прогнувшись  
4- и.п.
8. И.п.- о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед  
3-4- и.п.  
5- 8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

## **Задание № 2.Отработать технику нападающего удара**

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Что такое нападающий удар?
2. Какие виды нападающих ударов существуют?
3. Как выполняется нападающий удар?
4. Какие типичные ошибки бывают при выполнении нападающего удара?
5. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника

## **Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом**

### **Практическая работа № 17**

Тема: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

*Цель: совершенствовать приёмы тактики защиты и нападения.*

*Материалы для выполнения работы:* Теоретический материал, скамейки, перекладина, волейбольные мячи, сетка, скакалки

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся тщетными, если его игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Технические приемы нападающего в волейболе богаче, чем защитника. Однако приемы защиты значительно эффективнее при правильном и внимательном их выполнении.

Техника защиты подразделяется на две основные группы - стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

### **Стойки и перемещения**

Основная стойка защитника: ноги согнуты в коленях, руки опущены вниз, туловище наклонено вперед. Для лучшей готовности к перемещениям игрок все время переминается с ноги на ногу, не перенося тяжесть тела на ту или иную ногу и ощущая ее подушечками подошв.

Низкая стойка защитника: туловище больше наклонено вперед, а ноги шире расставлены в стороны. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса. Как правило, стойка является исходным положением для приема мяча снизу и сверху двумя руками.

Ходьба выполняется несколькими способами.

Обычный шаг.

Ходьба приставным шагом начинается с ноги, в сторону которой выполняется движение, другая нога приставляется (при перемещении вправо движение начинается с правой ноги, левая приставляется). При ходьбе ноги согнуты, в связи с чем исключаются вертикальные колебания центра тяжести и увеличивается скорость перемещения.

Ходьба скрестным шагом также начинается с ноги, в сторону которой происходит перемещение — вправо правой ногой.левой ногой делается шаг в том же направлении, и она ставится несколько дальше правой. Таким образом, получается скрестное положение ног. Левая нога проносится впереди или сзади опорной правой.

Перемещаться следует на согнутых ногах, чтобы избежать подскоков.

Бег выполняется обычным шагом. Он характеризуется стремительностью, резкими остановками, многообразием направлений, переходами в прыжок или падение.

Выпады. Часто принимая мяч, падающий недалеко, игрок делает выпад. Выпадом может закончиться и любое перемещение.

При выпаде вперед одна нога быстро выставляется вперед, ступня проносится над самой поверхностью площадки, что способствует понижению центра тяжести. Вторая нога стремительно разгибается и разворачивается носком наружу. При приеме мячей сразу двумя руками туловище наклоняется вперед, при верхней передаче оно принимает вертикальное положение (рис.23).

В момент выпада в сторону быстро выставляется нога, одноименная стороне выпада. Другая нога после резкого разгибания соприкасается с поверхностью площадки внутренней стороной ступни. Необходимо стремиться выставить ногу за линию проекции траектории полета мяча (рис.24). При приеме низко летящих мячей туловище наклоняется вперед-в сторону.

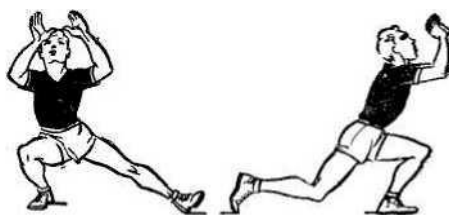


Рис. 23 Рис. 24

При приеме двумя руками сверху туловище остается в более вертикальном положении.

В практике игры чаще всего применяется выпад в сторону-вперед.

Прыжок. При защитных действиях в игре приходится принимать в прыжке мяч, отскочивший от блока, после приема партнером и т. п. Прыжки выполняются толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Техника выполнения прыжков отличается от описанных в разделе «Техника нападения» только тем, что мяч по отношению к игроку может быть в стороне, впереди или за головой.

Падения в волейболе применяются для быстрого перемещения к далеко падающему мячу и при выводе центра тяжести за площадь опоры в результате предварительного перемещения и приложенного усилия в момент передачи мяча.

Различаются несколько способов падений.

Падение перекатом на спину, как правило, выполняется из приседа после передачи двумя руками сверху. Игрок отводит плечи назад, садится на пятку сзади стоящей ноги, группируется и падает перекатом на спину. Голову он наклоняет к груди во избежание удара о поверхность площадки (рис. 25). После переката маховым движением ног игрок встает и принимает стойку.

Обычно выполнению приема мяча с падением перекатом на спину предшествует перемещение вперед бегом или скачком.

Падение перекатом на спину может выполняться и после выпада в сторону. Предварительно игрок поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и после передачи (рис. 26) делает перекат на спину.

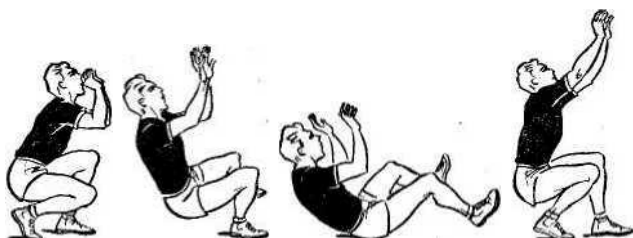


Рис.26

Поменяется другой способ приземления — после прикосновения грудью к поверхности площадки, руки разводятся в стороны и игрок продолжает скользить по площадке с прогнутым туловищем и согнутыми ногами до остановки.

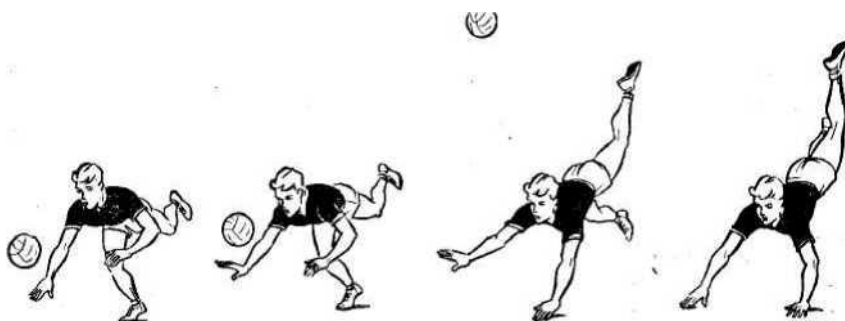


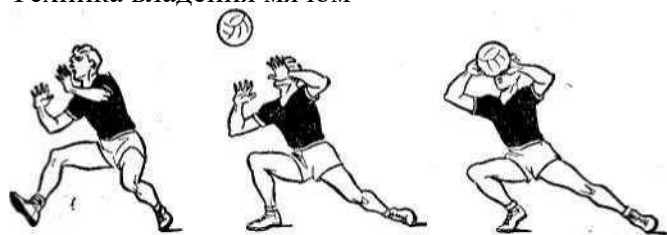
Рис. 27

Упражнения на развитие скоростных качеств и быстроты ответных действий

1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.
2. Соревнование в беге на 20-30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.
3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2-5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок

с песком).

#### Техника владения мячом



Прием мяча. После подачи и нападающих ударов противника можно мяч принимать различными способами — сверху или снизу двумя руками, одной рукой снизу.

При приеме мяча сверху двумя руками -кисти, более согнутые, чем при верхней передаче, находятся на уровне лица. Пальцы напряжены. Они расположены на мяче так же, как и при верхней передаче.

В отличие от верхней передачи руки претерпевают более сильное воздействие и поэтому делают более амортизирующее — более жесткое движение и меньше разгибаются в локтевом суставе. Кисти закреплены и почти не участвуют в передаче.

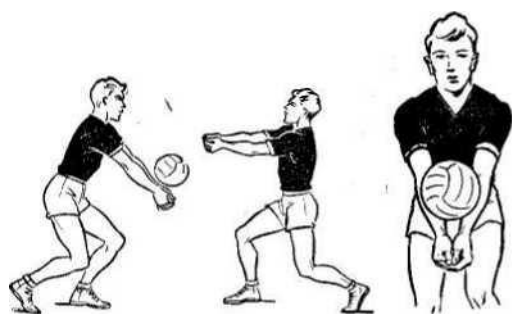


Рис. 28 Рис. 29 Рис. 30

В зависимости от условий прием мяча сверху двумя руками выполняется в стойке и в падении.

При приеме с падением сначала выполняется прием (в стадии равновесия), а затем падение, как результат вывода центра тяжести за пределы площадки опоры.

#### Прием мяча двумя руками снизу

Прием мяча снизу двумя руками стали использовать в связи с возросшей мощностью нападения, а также применением сильных и планирующих подач. При приеме снизу прямые руки выставлены вперед-вниз, локти максимально приближены друг к другу, предплечья супинированы; кисти вместе, туловище вертикально или слегка наклонено вперед (рис. 28). Движения руками производятся только в плечевых суставах. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (рис. 29).

Для правильного приема следует переместиться так, чтобы мяч находился впереди. При приеме мяча, летящего в стороне, туловище разворачивается в ту же -сторону и наклоняется навстречу мячу. Поворот и наклон туловища позволяют повернуть плоскость предплечий

рук навстречу мячу, под углом к поверхности площадки (рис. 30) так, чтобы мяч отскочил в обратном направлении. Если плоскость предплечий будет параллельна плоскости площадки, то мяч, отскочив от рук, сохранит направление своего полета (срежется).

Прием мяча снизу одной рукой применяется в тех случаях, когда мяч падает или летит далеко от игрока. Этим способом приема пользуются после предварительного перемещения в выпаде, в падении. Удар производится кистью с плотно сжатыми пальцами.

Рис. 34

При приеме мяча, летящего в стороне, рука должна преградить путь мячу, для чего ладонь разворачивается ему навстречу.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
  - а) руки расположены несимметрично;
  - б) предплечья не супинированы и недостаточно сведены;
  - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

**Подводящие упражнения**

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
  - а) над собой;
  - б) в стену.
6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:
  - а) впереди или через игрока;

б) слева или справа от игрока.

7. Нижняя передача от игрока к игроку.

8. Нижняя передача над собой с перемещением:

а) вперед или назад;

б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

### **Блокирование**

Один из эффективных защитных приемов. Блокирование преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки. Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

- одиночное; - групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

- на месте; - после перемещения;

в) по тактической направленности:

- зонное; - ловящее.

Блокирование состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

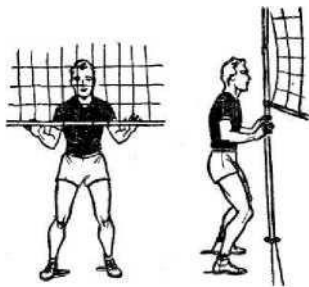


Рис. 31

Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника.

Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение, в котором ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено (рис. 31).

Прыжок выполняется резким выпрямлением ног и махом согнутых рук. Руки переносятся вверх между туловищем и сеткой и поднимается над сеткой. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не выскочил между ними.

Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не прошел между сеткой и руками. Блокирующий игрок смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара.



Рис. 32

После блокирования игрок должен приземляться на согнутые ноги и быть готовым снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач.

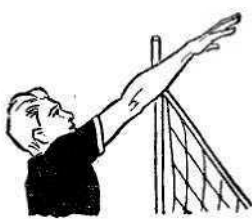


Рис. 33



Если мяч пролетел мимо рук, то, приземляясь, блокирующий должен резко повернуть голову в сторону полета мяча, чтобы быстро повернуть туловище еще до приземления.

Рис. 34

Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем.

При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы мяч отскочил на площадку противника (рис. 34).

Возможные ошибки

### ***Подготовка и перемещение***

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки. 2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки. 3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника. 4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко. 5. Слишком поздний или слишком ранний старт. 6. Низкая скорость перемещения. 7. Опущены руки перед прыжком.

### ***Подготовительная фаза***

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
4. Прыжок в неверном направлении - в длину (на сетку) или в сторону.

### ***Рабочая фаза***

1. Руки вынесены из-за головы. 2. В момент постановки руки расслаблены. 3. Руки согнуты в локтях. 4. Широкая или узкая постановка рук. 5. Недостаточно подтянуты плечи. 6. Голова или кисти запрокинуты назад. 7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара. 8. Кисти расслаблены. 9. Большие пальцы впереди. 10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены. 11. Руки не развернуты в шестую зону. 12. Игрок смотрит на мяч в момент удара. 13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите) 14. Игроки перекрывают друг друга.

### ***Завершающая фаза***

1. Высокая стойка после перемещения. 2. Узко поставлены ноги после перемещения. 3. Жесткое приземление 4. Игрок не готов к следующим действиям.

### **Упражнения для развития прыгучести**

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову - прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить

набивной мяч. То же, лежа лицом вверх - прогибание назад и сгибание.

2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в зависимости от характера упражнения в процентах от массы тела волейболиста: приседание - до 80 %, выпрыгивание - до 40 %, выпрыгивание из приседа - до 30 % (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка).
3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).
4. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.
5. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.
7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.
8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
9. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах.
10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирию 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

*Примерные упражнения для обучения блокированию*

### ***Подводящие упражнения***

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
  - а) у стены

б) у сетки.

6. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

7. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.

8. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и заблокировать мяч).

9. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй - блокирование в прыжке.

10. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же, спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену, мяч набрасывает партнер.

11. Передвижение вдоль сетки, лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

12. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

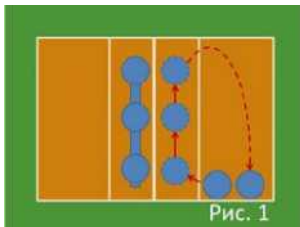
13. Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

14. Нападающий с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу.

15. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

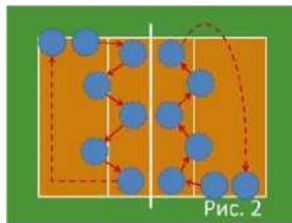
16. «Имитация блокирования». Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз и касаются ладонью стены выше линии. Побеждает команда, выполнившая большее количество блоков.

17. «Коснись, но не ошибки». Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу тренера они перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны (рис. 1). Игрок коснувшийся ладоней соперника получает 1 очко. При касании сетки при блоке очко снимается. Задание выполняют три раза, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.



**18. «Не пропусти мяч».** Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз сумел преградить путь мячу на свою сторону. Если блокирующий успешно выполнил задание. Но коснулся сетки, очко ему не засчитывают.

**19. «Кто быстрее и лучше».** Игроки двух команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения и касание ее. Затем имитируют блок в зоне 3, снова касаются рукой линии нападения и в заключении имитируют блок в зоне 2, после чего игрок



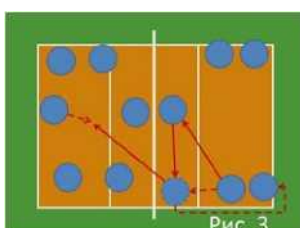
следует в конец колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание.

**20. «Соперники».** Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч.

(рис. 2)

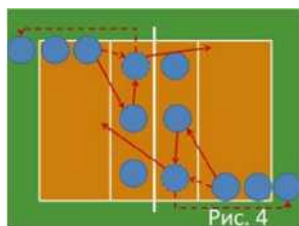
**21. «Организуй оборону!»** Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны 4.

Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно (через 5 ударов) участвуют все игроки команды. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и т.п.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями (рис.3). Побеждает команда, набравшая больше очков.



**Вариант:** блокирование нападающих ударов, производимых из зон 2, 3.

**22. «Дружная команда».** Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3 и 4. Блокирующие — по одному в зонах 2, 3 и 4; в их задачу входит организация группового блокирования (рис. 4).



Нападающая команда удары выполняет из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. Игроки блокирующей команды после 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующего по 10 мин. Условия определения победителя такие же, как и в предыдущей игре.

#### Глава IV. Характеристика и классификация тактики игры

Под тактикой игры подразумевается совокупность индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на достижение определенных результатов во встрече с соревнующейся командой.

Основная задача тактики - определение средств, способов и форм ведения игры в конкретных условиях. Тактика игры зависит от уровня технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития соревнования является борьба между защитой и нападением.

Для организации действий команды и решения игровых задач волейболистов распределяют по функциям на нападающих и связующих игроков.

Тактика игры в волейбол имеет разнообразный характер и включает два раздела: тактику нападения и тактику защиты. Причем, в зависимости от принципа организации игровых действий каждый из них подразделяется на три части: индивидуальная, групповая и командная тактика действия.

Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

Тактика защиты. Цель защитных действий - нейтрализация нападения противника. Главное при этом - не дать мячу упасть на свою половину площадки или допустить техническую ошибку. Игра в защите также состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока в случае, когда мяч отталкивается от блока и оказывается на стороне блокирующего, на расстоянии вытянутой руки игрока, который прибегает к самостраховке.

В основе командных тактических действий игры лежит система расположения всех шести игроков на площадке. В защите применяются две основные системы игры: система «углом вперед» и система «углом назад». Свои названия данные системы игры в защите получили от действий игрока зоны 6 по отношению к игрокам зон 1 и 5. Так, если игрок зоны 6 выдвигается к линии нападения и страхует блокирующего, то система игры в защите носит название «угол вперед». Если игрок зоны 6 отходит к лицевой линии и принимает участие в приеме мяча с нападающего удара, такая система игры в защите называется «углом назад».

Методика обучения приемам техники игры и тактическим действиям основывается в волейболе на общих дидактических принципах в процессе практических занятий.

#### **4.1. Тактика игры в защите**

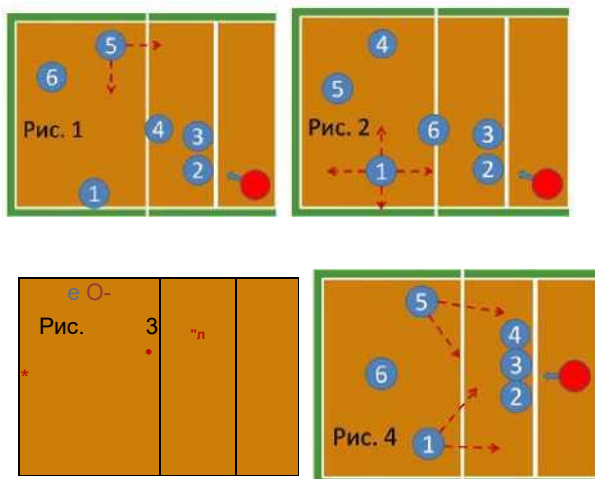
Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в

действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих игроков может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 1), игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 2), а также крайним защитником, например, зоны /и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 3). При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 4).

Результативными являются действия защитников и при само страховке блокирующих.



Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. В среднем при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигает 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда ниже и находятся соответственно в пределах 35-38% и 30-37%.

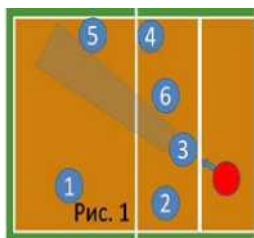
Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страховые. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

Тактические действия в защите: игра углом вперед

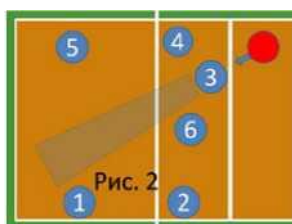
В волейболе существует две основных системы защитных действий: **углом вперед** и **углом назад**. В данной статье остановимся на системе «углом вперед», когда игрок шестой зоны осуществляет страховку в зоне нападения. В процессе осуществления защитных действий в волейболе, игрокам приходится занимать позиции на волейбольной площадке в пределах своей игровой зоны таким образом, чтобы максимально надежно не допустить

проигрыш очка и организовать достойную контратаку. Вся система защитных действий в волейболе складывается из взаимодействия волейболистов обеих линий при блокировании и на подстраховке. Игра углом вперед характерна для начинающих волейбольных команд.

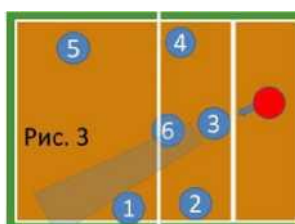


При игре с одним блоком, если нападение соперника осуществляется из 4 зоны, игроки должны быть распределены, как показано на рисунке № 1. Блокирование выполняет игрок 3, он закрывает зону 6, направление удара «по ходу». Игроки 2 и 6 страхуют от сброса мяча или падения его в результате рикошета от блока. Игрок 1 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в первую зону. Игрок 4 отходит назад к линии на случай перевода мяча в его зону, а игрок 5 смещается ближе к линии в своей зоне так, чтобы видеть мяч из-за блока. Если игрок 2 участвует в групповом блоке, то игрок 6 смещается за блок, чтобы успеть подстраховать мяч во второй и третьей зоне, а игрок 1 смещается еще ближе к боковой линии.

Если нападающий удар выполняется из зоны 2 (рис № 2), то все меняется в противоположную сторону. Игрок 3 блокирует зону 6, игроки 4 и 6 - на подстраховке блока. Игрок 5 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в пятую зону. Игрок 1 выходит из-за блока в своей зоне, а игрок 2 отходит ближе к боковой линии, чтобы быть готовым принять мяч при переводе его в зону 2. При участии игрока 4 зоны в групповом блоке, игрок 6 также находится за блоком, 5 - смещается к боковой линии в своей зоне.



В случае если нападение соперником ведется из третьей зоны. При одиночном блоке необходимо определить какую сторону будет закрывать игрок 3, так как обычно атаки с зоны 3 выполняются с переводом в зоны 1-2. Если блокирующий закрывает зону 1, то игроки зон 4-5 выходят для приема мяча от «удара по ходу». Игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии, так чтобы он видел мяч из-за блока (рис № 3).



## 4.2. Тактика игры в нападении

Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

### Комбинации

Цель комбинаций - запутать блокирующих соперника и вывести нападающего максимум на один блок, а лучше совсем без него. Очередность движения игроков:



### «Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка - «просто» или «душка».

#### 1. «Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка - «просто» или «душка».

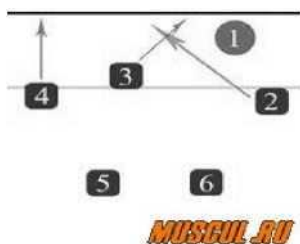
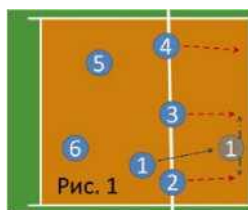
#### 2. «Волна» с двумя нападающими

В данной комбинации двойка играет за спиной пасующего в своей зоне, «метр сзади» или «просто», тройка играет «взлет», четвёрка за ним «метр».

В современном волейболе чаще всего используется принцип комплектования стартового состава «5-1». При этом основными игровыми комбинациями, которые успешно применяются в тактике проведения атаки с выходом связующего игрока с задней линии, являются приведенные ниже действия.

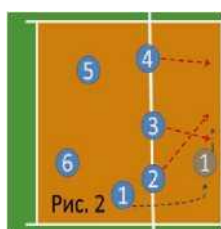
3. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.

3. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4 (рис.1).

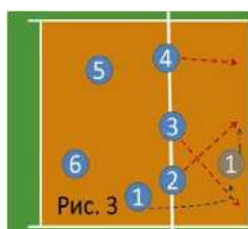


5. «Крест». Названа так из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует «метр» или «взлет» в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут «закрыть», то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку, тройка бежит на «взлет», двойка на «метр», а четверка нападает «душку» или «просто».

6. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию (рис. 2). Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.



Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар. (рис. 3)



7. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для

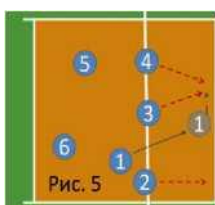
удара адресуется волейболисту зоны 4.

8. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар. (рис.4)



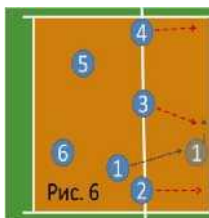
9. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.

10. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего (рис. 5).



11. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 — 1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передач.

12. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2 (рис. 6).

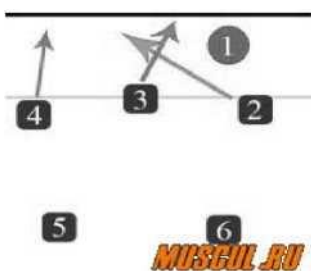
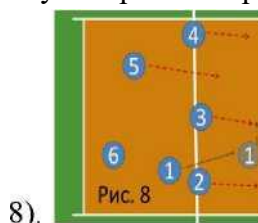


13. «Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

14. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует (рис. 7).



15. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии



16. «Вход в зону»

Красивая и эффектная комбинация, зеркальная «кресту», двойка бежит на «стрелку», тройка на «метр», четвёрка задействуется по необходимости, аналогично предыдущим комбинациям. Заключение

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками игры в волейбол и содействовать повышению их эффективности и надежности.

Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии

специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В итоге одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, переходит в другую, следующую в методическом ряду.

### **ЗАДАНИЕ:**

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- 4 - круговые вращения головы вправо

1-4 - влево

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращения руками вперед

1-4 - тоже назад

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. - о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

**Задание № 2:**Разделиться на команды , отработать приемы защиты и нападения во время игры в волейбол.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Как происходит обучение и совершенствование тактики игры через многократное выполнение упражнений, действий, элементов?
2. В какой последовательности идёт освоение и совершенствование тактических действий волейболистов: без сопротивления партнёров, с пассивным сопротивлением, с активным «управляемым» противником, в соревновательной

- форме с партнёрами по команде, с противником?
3. Какие задачи у тактики подачи в волейболе: ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников?
  4. Какова длина разбега при прямом нападающем ударе?
  5. Какова правильность последовательность действий при выполнении прямого нападающего удара: прыжок, удар по мячу, разбег, толчок?
  6. Какие ошибки игрока при ударе: несвоевременный разбег, повышенный зрительный контакт за мячом, удар согнутой рукой, плохой зрительный контроль за мячом?
  7. Прямой нападающий удар применяется для защиты, нападения или передачи?

## **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика**

### **Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

#### **Практическая работа № 18**

**Тема:** Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

*Цель:* формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям в тренажерном зале, самоорганизация и самообразование студентов.

*Оснащение/оборудование:* спортивное оборудование.

*Описание практической работы:*

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

*Общие теоретические сведения:*

**Атлетическая гимнастика** — система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений.

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Средства атлетической гимнастики: гантели, гири, штанга, собственный вес

занимающегося, специальные тренажеры, способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы.

Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни. Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать

силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразить выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела. Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10—12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с. Средства, используемые на занятиях: гантели, штанга, гири, тренажеры, эспандеры, жгуты, набивные мячи. Атлетическая гимнастика является неотъемлемым компонентом общей и специальной силовой подготовки в физическом воспитании.

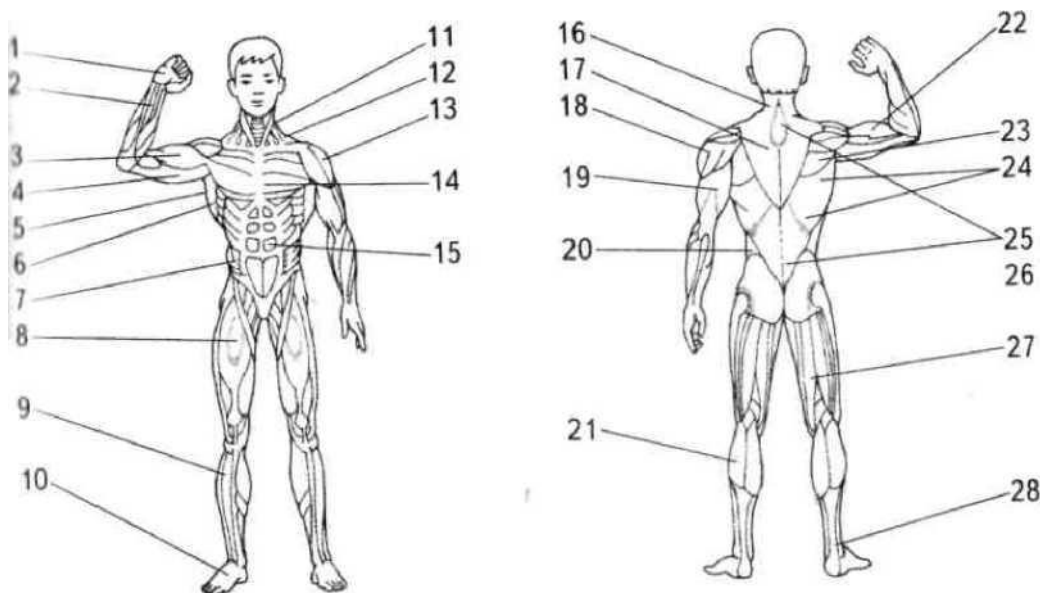
В атлетической гимнастике силовые упражнения выполняем в двух режимах работы: статическом и динамическом. Если меняется тонус мышц, но не меняется их длина и нет движения, мышца совершает статическую работу (например: вис на согнутых руках). Если же изменяется длина мышцы и происходит перемещение тела или отдельных его частей, мышца совершает динамическую работу (например: жим штанги). Большинство же физических упражнений человек выполняет в смешанном режиме.

### **Методика проведения занятия по атлетической гимнастике.**

- Перед началом занятия с отягощениями нужно сделать разминку.
- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхания во время поднимания тяжести.
- Не напрягать другие мышцы, кроме тех, которые выполняют нужную работу.
- Работать плавно, без резких движений.
- Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней.
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц.
- Силовые упражнения, не требующие очень больших напряжений, повторять много раз подряд (8—10 и более), точнее — до отказа; упражнения, требующие большого напряжения при однократном выполнении, например отжимание штанги предельного для тебя веса, повторяй 1—2 раза.
- Чтобы определить дозировку, всегда начинай с небольших нагрузок, подбирай упражнения так, чтобы они не были слишком трудными, а количество повторений было небольшим. Если почувствуешь, что упражнения вполне посильны и дышать не трудно, то в следующий раз можешь немного увеличить нагрузку.
- Трудность упражнений увеличивается за счет изменения и. п., увеличения веса отягощений, количества повторений.
- Периодически меняй темп упражнений. Например, с медленного переходи на быстрый, с быстрого на средний и т. д. Однако помни, что, чем большая часть тела

вовлечена в движения, тем они делаются медленнее.

- Продолжительность отдыха между упражнениями зависит от уровня физической подготовленности занимающегося: чем он выше, тем короче отдых. Для определения индивидуальной продолжительности отдыха после каждого упражнения (либо серии) рекомендуется ориентироваться на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Снижение ЧСС до 120-130уд/мин.- у детей, у взрослых 120- 110уд/мин., говорит о готовности организма к выполнению следующего упражнения.
- Чувствуя после очередного силового упражнения усталость в мышцах, ощущая, что они как бы отекли, сделай 1—2 упражнения на расслабление (потряхивание руками или ногами, покачивание). Если после первых занятий будут болеть мышцы, не смущайся, это явление обычное; продолжай заниматься; если боль не проходит, прими теплую ванну, а еще лучше помассируй эти мышцы.
- Вдох выполняется при расширении грудной клетки, выпрямлении туловища, подъеме рук вверх и отведение их назад, выдох при сужении грудной клетки, сжимании живота(наклоне), опускание рук вниз и скрещивание их перед грудью.
- Каждое упражнение делай в обе стороны, только в этом случае можно достигнуть гармоничного развития. Составлять комплекс нужно на все группы мышц.
- После занятия атлетической гимнастикой необходимо делать упражнения на растягивания и расслабление, чтобы снять напряжение с мышц.
- Один и тот же комплекс выполняй не менее месяца, после того можно внести новые более трудные упражнения.



**Рис. 1.** Основные мышцы человека

На рисунке 1 представлены основные мышцы человека. Они имеют свое расположение и выполняют различные функции.

1. **Мышцы кисти** производят сгибание и разгибание кисти.
2. **Мышцы предплечья** находятся на внутренней стороне предплечья, сгибают пальцы и кисть, а находящиеся на наружной стороне — разгибают их.
- 3 и 22. **Двуглавая мышца плеча (бицепс)** расположена на передней поверхности плеча. Сгибает руку в локтевом суставе, участвует повороте предплечья наружу.
- 4 и 19. **Трехглавая мышца плеча (трицепс)** расположена на задней поверхности плеча. Разгибает руку в локтевом суставе.
- 5 и 23. **Круглая мышца** находится на латеральном крае лопатки, вращает плечо, поднятую руку приводит к туловищу.
- 6 и 24. **Широчайшая мышца спины** находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу. Вращает руку внутрь, тянет ее назад.

**7 и 20. Косая мышца живота** находится сбоку брюшного пресса. Участвует при вращении и наклоне туловища.

**8. Четырехглавая мышца бедра.** Расположена на передней поверхности бедра. Разгибает ногу в коленном составе, участвует в сгибании бедра в тазобедренном суставе.

**9. Передняя большеберцовая мышца** находится на передней поверхности большеберцовой кости, разгибает стопу.

**10. Мышцы стопы** сгибают и разгибают, отводят и приводят стопу.

**11 и 16. Мышцы шеи.** Наклоняют голову вперед, назад, в стороны, поворачивают влево и вправо.

**17. Трапециевидная мышца.** Поднимает и опускает плечи, приближает лопатки к позвоночнику, отклоняет голову назад.

**12 и 18. Дельтовидная мышца.** Принимает участие в поднимании руки вперед, в сторону и в отведении назад.

**14. Большая грудная мышца.** Приводит руку к туловищу.

**15. Прямая мышца живота.** Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Сгибает туловище вперед.

**21. Икроножная мышца.** Расположена на задней поверхности голени. Эта мышца сгибает стопу.

**25 и 26. Длинные спинные мышцы** расположены вдоль всей спины, по обе стороны позвоночника. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны и вращениях.

**27. Мышцы задней поверхности бедра** (двуглавая мышца бедра). Сгибает ногу в коленном суставе.

**28. Ахиллово сухожилие** — сухожилие трехглавой мышцы, которое прикрепляется к пяточному бугру, сгибает стопу.

Советы начинающим: Прежде чем приступить к атлетическим тренировкам, следует сделать **антропометрические обмеры** своего тела и записать их для будущего сравнения: вес, рост, окружность шеи, бицепса, груди, талии.

### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Мышцы рук и плечевого пояса выполняют основную роль в формировании красивого телосложения, очень активно участвуют во всех видах человеческой деятельности, имеют первостепенное значение для занятий многими видами спорта. Рука состоит всего из трех основных звеньев - плеча, предплечья и кисти, обладающих возможностью относительного перемещения за счет локтевого и лучезапястного суставов, но может совершать самые сложные движения благодаря участию множества мышц. Наиболее простое движение - сгибание руки в локтевом суставе выполняется мышцами-сгибателями предплечья и двуглавой мышцей плеча - бицепсом. Разгибается рука за счет сокращения трехглавой мышцы - трицепса. Поэтому все упражнения для развития этих мышц построены по одной схеме - сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

Количество повторов каждого упражнения 6 - 12, темп можно варьировать - от медленного до быстрого. Уровень мышечного напряжения вы выберете сами с учетом самочувствия - только учитывая состояние занимающихся можно определить оптимальную дозировку, не опасаясь отрицательных последствий. Это предостережение относится в первую очередь к тем, кто впервые начал активные занятия физической культурой.

Все упражнения объясняют сущность психофизической тренировки. Они показывают связь волевого управления, моделируемого в высшем отделе центральной нервной системы - головном мозге, с последующей работой «исполнительного органа» - мышечной системы, Причем работа и мозга и мышц основана на биоэнергетическом обеспечении.

Все упражнения для рук и плечевого пояса можно включать в утреннюю гимнастику и выполнять с небольшой нагрузкой, повторяя меньшее количество раз - не более 6 - 8 в каждой серии. Если вы делаете упражнения днем и вечером, объем и интенсивность тренировки выбирайте в зависимости от вашей общей физической нагрузки и степени подготовленности. Спортсменам, использующим атлетическую гимнастику без снарядов как вспомогательное средство для развития специальных скоростно-силовых качеств, можно повторять упражнение 6 - 12 раз в каждой серии. В последнем повторе надо предельно возможно напрячь мышцы. Если количество серии увеличить до 2 - 3, то общее число повторов (то есть движений) составит соответственно от 12 - 18 до 18 - 36,

При использовании атлетической гимнастики без снарядов в качестве основного общеразвивающего средства в занятия нужно включать как можно больше упражнений и выполнять их на предельно возможном уровне мышечного напряжения. Большую часть упражнений можно выполнять в положении стоя, сидя и даже лежа.

В начале занятий вы можете замечать некоторую нескоординированность мышечных усилий, по мере развития мышц координация улучшится.

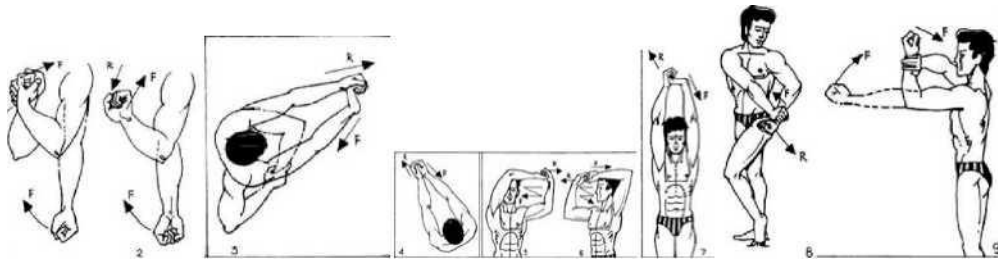
### **Комплекс упражнения для мышц-сгибателей рук**

1. На запястье или сжатую в кулак кисть левой руки положите кисть правой руки (рис. 5, 1). Сгибая левую руку в локтевом суставе, оказывайте сопротивление правой рукой. При этом очень важно сохранять величину первоначального сопротивления независимо от величины угла между костными рычагами - плечом и предплечьем. Такой режим мышечной работы называется изотоническим. Этот режим эффективнее развивает мышцы-сгибатели по сравнению с упражнениями с отягощениями.

2. То же, что и в упражнении 1, но ладонь левой руки поверните вниз (рис. 5, 2),

3. Руки соедините в «замок» (захватите четырьмя согнутыми пальцами одной руки согнутые пальцы другой), поднимите их вперед до горизонтального положения. Спину слегка прогните. Сгибая правую руку движением к себе, препятствуйте ее перемещению левой рукой (рис. 5, 3). В этом упражнении работе мышц-сгибателей одной руки противодействуют мышцы-разгибатели другой руки - такой характер мышечного нагружения называется асинхронным.

Упражнение выполняют поочередно для обеих рук, начальные движения - в легком разминочном режиме, затем постепенно увеличивая нагрузку на мышцы.



Г'



4. То же, что и в упражнении 3, но кисть левой руки сожмите в кулак и обхватите его кистью правой руки (рис. 5, 4). Левая рука все время остается прямой - это позволит активнее включить в работу большие грудные мышцы, В начальной фазе движения прикладывайте большие усилия.

5. Кисти рук, сцепленные в замок, поднимите перед собой на уровень несколько выше лба (рис. 5, 5). Преодолевая сопротивление левой руки, отведите правую в сторону (вправо), предельно сгибая ее в локте, затем верните в исходное положение. Каждое следующее движение правой руки начинайте после опускания обеих рук немного вниз, пока они не займут крайнего нижнего положения на уровне груди. Движения руками выполняйте непрерывно и зигзагообразно, как показано стрелкой F. Чтобы избежать пауз в движениях, возвращая правую руку в исходное положение, напрягайте мышцы-сгибатели левой руки.

6. То же, что и в упражнении 5, но движение рук в направлении назад-вперед (рис. 5, 6). В исходном положении руки поднимите чуть выше головы. Повторить, поменяв положение рук,

7. Руки соедините в замок и поднимите вверх так, чтобы правая рука была полностью выпрямлена. Затем опустите вниз левую руку, сгибая ее в локте и преодолевая сопротивление правой руки (рис. 5, 7).

Это упражнение позволяет имитировать подтягивание на турнике, Очень важно как можно больше сгибать левую руку - это позволит нагрузить больше мышечных групп плечевого пояса. Положение рук поменяйте после 8 - 12 повторов, а если вы развиваете силовую выносливость, количество повторов увеличьте до 30 - 40.

Упражнение можно выполнять и в положении сидя.

8. Руки опустите вниз. Правой рукой возьмитесь за запястье левой руки, слегка развернув плечи влево. Ноги расслабьте, левую согните в колене. Это положение напоминает одну из стандартных поз в культуризме (рис. 5, 8). Затем сгибайте левую руку в локтевом суставе, преодолевая сопротивление, оказываемое правой рукой. В конечном положении левую руку максимально согните в локте. Повторите другой рукой.

Это упражнение дает мощную нагрузку на мышцы рук и плечевого пояса, включая широчайшую мышцу спины,

9. Поднимите вперед-вверх левую руку на уровень плеч и положите кисть правой руки на сжатую в кулак левую руку. Преодолевая сопротивление правой руки, согните на себя левую руку, при этом левое плечо должно сохранять первоначальное положение (рис. 5, 9).

В упражнении активно участвуют пучки дельтовидной мышцы, а также мышцы груди и спины.

10. Отведите руки за спину, кистью левой руки обхватите запястье правой и поднимите ее до предела вверх, преодолевая сопротивление левой руки (рис. 5, 10).

В этом упражнении активно участвуют трапецевидные мышцы.

11. Сидя на любой опоре, обхватите руками чуть ниже колена одну ногу, с помощью которой создавайте сопротивление при сгибании рук в направлении стрелки F (рис. 5, 11).

В упражнении участвует большая часть мышц плечевого пояса.

12. Поставьте левую ногу на возвышение, на бедро опирайтесь локтем или предплечьем левой руки, обхватив ее запястье правой рукой (рис. 5, 12). Преодолевая сопротивление правой руки, согните левую руку.

Упражнение имеет разновидности: в положении сидя (рис. 5, 13 и 5, 14) и с использованием в качестве опоры для локтя поверхности стола (рис. 5, 15).

13. Поставьте левую ногу на возвышение, обхватите ее руками и, создавая сопротивление, сгибайте руки в локтях (рис. 5, 16).

### Упражнения по укреплению мышц спины и живота

#### *Укрепление мышц спины.*

Упражнения для укрепления мышц спины влияют на правильность осанки, их называют еще выпрямляющими упражнениями. Упражнения для спины имеют большое значение для женщин с сидячей работой. Эти упражнения повышают одновременно и подвижность позвоночника, укрепляя мышцы спины, они также предупреждают возникновение дегенеративных изменений и межпозвонковых дисках.

Во время упражнений на спину следите за тем, чтобы позвоночник как можно больше нагружался, чтобы укреплялись ослабевшие мышцы спины, а затвердевшие - расслаблялись.

Наиболее эффективны для спины упражнения с большой нагрузкой, усложненные, при которых наклоны чередуются с поворотами туловища, затем выпрямляющие положения рук, при которых лопатки сводятся вместе, а также прямые наклоны вперед, назад, в стороны, при которых тренируются мышцы, прикрепляющиеся к позвоночнику.

Регулярное и постепенное укрепление мышц спины поможет улучшить осанку. Когда будете включать упражнения для укрепления мышц спины в свой комплекс упражнений, помните, что именно они в первую очередь улучшают ваш внешний вид.

1. Сидя со скрещенными ногами, согнуть руки, ладони положить на плечи. Поднять руки вверх, делать махи руками вперед, назад, затем - глубокий наклон вперед, коснуться предплечьями пола.

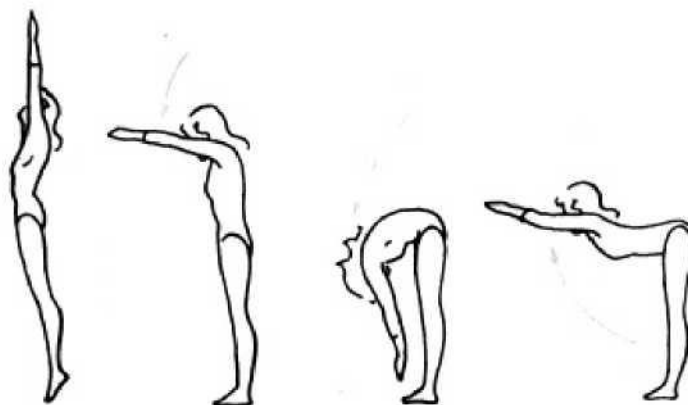


2. Встать на колени, правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону. Делать круговые движения назад. Поменять руки.

3. Сидя, ноги врозь, согнуть руки перед грудью, сделать мах руками назад, руки в исходное положение, ладони повернуть вверх, сделать мах назад, затем глубокий наклон вперед, коснуться руками пола.

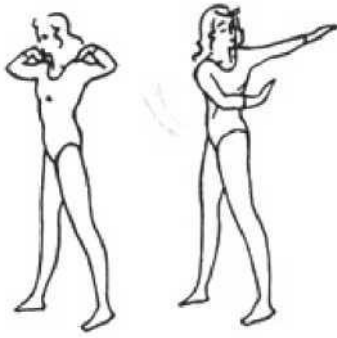


4. Стоя, подтянуться на носках, руки вверх, втянуть живот, постепенно наклониться вперед (т. е. сначала нагибается шейный, затем грудной и, наконец, поясничный отдел позвоночника), руками взяться за голеностопы и подтянуть туловище к бедрам, затем, разгибая позвоночник, вернуться в исходное

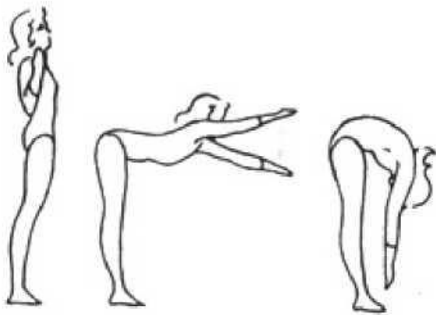


положение.

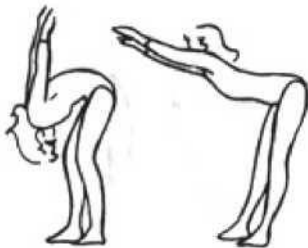
5. Стоя, ноги на ширине плеч, согнуть руки и положить ладони на плечи. Повернуть туловище вправо, отвести правую руку назад повыше, ладонью вверх, сделать мах правой рукой назад, повернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.



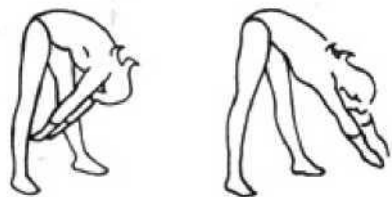
6. Стоя, ноги вместе, согнуть руки и положить ладони на плечи. Сделать наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед, сделать махи руками, глубокий наклон вперед, опустить расслабленные руки, постепенно выпрямиться, согнуть руки, положить ладони на плечи.



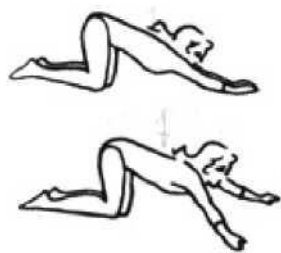
7. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, присесть, сделать глубокий наклон вперед, мах руками назад, с присестом, наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед.



8. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, сделать глубокий наклон вперед, руки свободно опустить вниз, мах руками в наклоне, руками коснуться пола как можно дальше за собой, глубокий наклон, руки вытянуть вперед, коснуться ими пола как можно дальше впереди себя.



9. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и опереться в пол (руки и туловище на одной линии), толчком развести руки, мах в наклоне, толчком вернуть руки назад, мах в наклоне.



10. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и опереться ими в пол (руки и туловище на одной линии). Перебирать руками влево с махами в наклоне (ноги все время на одном месте), перебирать руками назад с махами в наклоне. То же проделать в обратную



сторону.

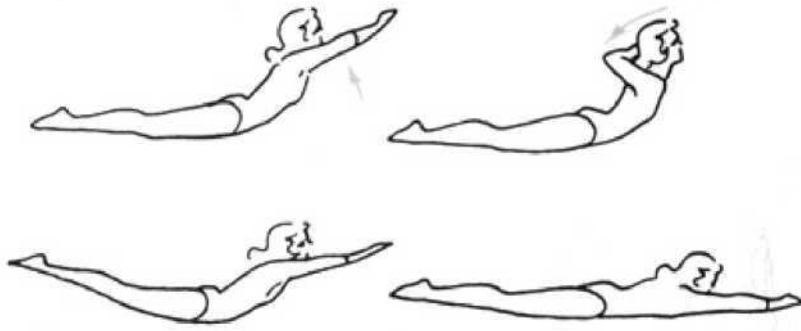
11. Встать на колени с упором на вытянутые руки, поднять таз, выпрямить ноги (ноги и



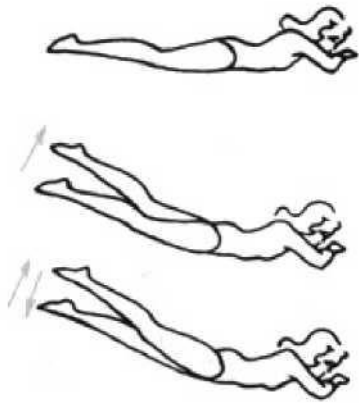
руки на месте, массу тела перенести назад, стопы от пола не отрывать), мах в наклоне и

12. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони на полу, прогнуть туловище назад, согнуть руки и положить на затылок, вытянуть руки вперед, в исходное положение.

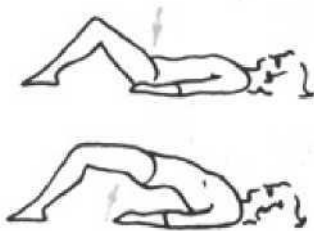
опять встать на колени.



13. Лежа на животе, руки согнуть перед собой, соединить перед лбом, предплечья внутрь. Поднять ноги от пола, делать поочередные махи ногами вверх, вниз (пальцы ног вытянуты), опустить ноги на пол.



14. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки вдоль туловища, поднять таз над полом (туловище и бедра на одной линии), опустить таз.



15. Сидя, ноги вместе, согнуть левую ногу и прижать ее обеими руками к животу, отвести руки назад, ладони повернуты вверх, сделать мах обеими руками назад (нога во время маха

остаётся согнутой), глубокий наклон вперед, выдох и коснуться руками носка правой ноги.



То же проделать левой.

Самыми результативными и эффективными являются упражнения с утяжелителями, усложнённые, позволяющие укрепить различные мышцы спины и выполнить растяжку. К таким упражнениям относятся следующие: чередование наклонов с поворотами в разные стороны туловища, положения выпрямленных рук, при которых необходимо сводить вместе лопатки, прямые наклоны назад, вперёд, вправо, влево, позволяющие заставить работать мышцы спины, которые прикрепляются к позвоночнику.

Выполняя упражнения, основной целью которых является укрепление мышц спины, необходимо следить за тем, чтобы Ваш позвоночник имел как можно большую нагрузку, для того, чтобы максимально укрепить ослабевшие мышцы и расслабить те, которые затвердели.

Улучшить осанку можно лишь в том случае, если упражнения для укрепления мышц спины будут выполняться регулярно и постепенно. Обязательно включайте в свой ежедневный комплекс упражнения, позволяющие заставить мышцы спины эффективно работать, и тогда Вы сможете значительно улучшить свой внешний вид и защитить себя от возможных проблем в плане здоровья.

Для выполнения упражнений, рассчитанных на укреплении мышц спины необходимо выделить достаточное количество времени, чтобы Вас никто не беспокоил, подготовить всё необходимое - мат или коврик, утяжелители (при необходимости). Во время выполнения данных упражнений внимательно следите за своими ощущениями. Если вы испытываете какой-то дискомфорт при выполнении определённого этапа или упражнения, то лучше замените его другим. Указанные упражнения предназначаются для выполнения в домашних условиях, перед началом тренировок обязательно пройдите обследование у специалистов и выясните, нет ли у Вас проблем со спиной. Если проблемы обнаружатся, то Вам придётся выполнять комплекс специально разработанных упражнений ЛФК.

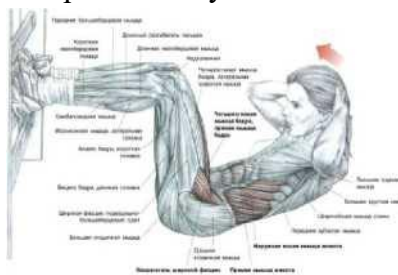
Упражнения для развития мышц спины можно разделить на три основные группы:

- 1- я - упражнения для развития трапецевидной мышцы.
- 2- я - упражнения для развития широчайшей мышцы спины.
- 3- я - упражнения для мышц-выпрямителей позвоночника.

Очень важно и правильно иметь хорошую осанку и крепкие мышцы на спине .

## Тренировка мышц живота.

Регулярный тренинг мышц живота имеет крайне большое значение для представителей силовых видов спорта, в особенности бодибилдинга. Причин тому несколько и самая главная та, что сегодня рельефный живот - одно из неперенных условий для победы на



соревнованиях по бодибилдингу.

Сильные мышцы живота обеспечивают достаточное внутрибрюшное давление, что является одним из факторов, обеспечивающих безопасность нижнего отдела позвоночника. Банально, но факт: лишь базовые упражнения, выполняемые со значительным рабочим весом, позволяют нарастить столь желанную экстремальную массу всего тела. Но при выполнении таких упражнений нижнюю часть спины легко травмировать, а это может поставить крест на всей спортивной карьере. Только специальный комплекс упражнений может создать надежный мышечный корсет и адекватное внутрибрюшное давление, позволяющие исключить возможность серьезной травмы. Частью данного комплекса обязательно являются упражнения для мышц живота. Сильные мышцы брюшной стенки способны своим тонусом поддержать на достаточной высоте внутрибрюшное давление. Таким образом, вы зафиксируете органы брюшной полости в их нормальном положении, удержите позвоночник прямым в условиях высокой нагрузки с применением больших весов.

### *Принципы тренировки мышц живота*

Для достижения хороших результатов необходимо создать полноценные условия для сверхнагрузки, восстановления и роста, так же, как и при тренинге любой другой группы мышц. Упражнения для брюшного пресса могут и должны быть разделены на изолирующие и базовые, со всеми вытекающими приоритетами и последствиями. Попытка строить пресс только изолирующими упражнениями, ежедневно выполняя тысячи повторений, будет не более эффективна, чем потуги вылепить мощные пекторальные мышцы, выполняя пять раз в неделю по тысяче отжиманий от подоконника.

Мощная тренировка мышц живота вполне должна укладываться в 15-30 минут, состоять из 2-3 базовых и 1-2 изолирующих упражнений, проводиться не чаще чем 1 раз в 3 - 5 дней. Базовые упражнения для мышц пресса вовлекают в работу не только прямые и косые мышцы живота, но также и пояснично-позвоношные мышцы,

### Темп выполнения упражнений

Уменьшение скорости выполнения движений - эффективный способ увеличения нагрузки. Медленный стиль также наименее травмоопасен, и подходит при наличии болезненных состояний нижнего отдела спины. Тем не менее, базовые упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением во взрывной, силовой манере способны активизировать большее количество мышечных миофибрилл, нежели техника медленных повторов.

Правильным решением будет снижать темп повторений для легких, изолирующих упражнений, например - кранчей, или использовать их в качестве дополнительного приема проработки пресса.

Пример:

■ 4 сета упражнения с дополнительным отягощением во взрывной манере;

■ 2 сета аналогичного упражнения без отягощения в медленном стиле.

3 лучших базовых упражнения для развития силы и массы мышц брюшного пресса

Обладатели массивных мышц брюшного пресса (а таких найдется немного), могут не читать данный раздел вовсе, поскольку он предназначен, для желающих развить мышцы живота, отсутствующие даже при наличии очень тонкой жировой прослойки.

### 1. Подъемы туловища на наклонной скамье с дополнительным отягощением

Эффект упражнения. Полностью прорабатывает прямые мышцы живота и наружные косые мышцы живота, с небольшим акцентом на верхней части прямых мышц.

Техника. Если в вашем спортзале установлена специальная скамья, с регулируемым углом наклона и креплением для ног, немедленно приступайте к делу. Надежно закрепите ноги в верхней части скамьи, держите колени немного согнутыми. Отрегулируйте наклон скамьи таким образом, чтобы вы могли выполнить не менее 6 и не более 12 повторений. Поднимайте корпус мощным, взрывным движением, медленный темп оставьте для «кранчей». Не допускайте касания спиной поверхности скамьи, определите свою индивидуальную глубину наклона, основываясь на отсутствии дискомфорта в области поясницы.

Традиционная амплитуда движения состоит из верхних двух третей полной амплитуды - туловище в конце движения не ложится на доску, а останавливается в висячем положении, пройдя две трети движения, и затем возвращается в исходное положение.

Выполните 2-3 подхода до полного отказа «мышц». Вначале проведите несколько тренировок без применения дополнительного груза, стараясь с каждым занятием увеличивать наклон скамьи, все более приближаясь к вертикальной позиции. Когда это перестанет работать, воспользуйтесь дополнительным отягощением, удерживая его за головой.

### 2. Подъем прямых ног в висячем положении

По-видимому, самое мощное упражнение для мышц живота, особенно, если вы обладаете массивными бедрами. Если силы ваших мышц недостаточно для выполнения данного упражнения, проведите цикл подготовительных тренировок, упражняясь в подъемах ног на наклонной скамье.

Эффект упражнения. Упражнение очень хорошо развивает мышцы и связочный аппарат живота, предотвращая травмы (паховые и пупочные грыжи, расхождение по белой линии) при работе с максимальными весами в приседаниях и тягах. Мощно прорабатываются прямые и косые мышцы передней стенки живота, с акцентом на нижнем отделе пресса.

Техника. Упражнение выполняется в висе на перекладине. Для фиксации кистей могут использоваться специальные лямки. Раскачивание корпуса при выполнении упражнения не должно иметь большую амплитуду; упражнение выполняется в среднем темпе, с подчеркнутым включением мышц живота.

Удерживая ноги в выпрямленном, или чуть согнутом положении, поднимите их к перекладине. Выполните 2-3 подхода до 15 повторений в каждом. Если вы можете выполнить более 15 повторений, начинайте использовать дополнительные грузы для ног.

Существуют интерпретации этого упражнения - на шведской стенке и специальном тренажере. Вариант у шведской стенки очень интересен, поскольку исключает возможность раскачивания корпуса.

### **3. Тяга коленей к груди с применением горизонтального блока**

Эффект упражнения. Проработка прямой и внешней косой мышц живота с акцентом на нижней части прямой мышцы живота.

Техника. Сядьте на пол так, чтобы ваши ноги располагались у нижнего блока. Оберните сомкнутые вместе ступни лямкой, и прикрепите ее к нижнему блоку. Лягте на пол, и отодвиньтесь назад, натянув трос нижнего блока. Выпрямите руки назад и ухватитесь за надежную опору. Если вы используете нижний блок тренажера для кроссоверов, возьмитесь за противоположный конец тренажера. Опорой могут служить и ноги напарника. Приподняв таз, притяните согнутые в коленях ноги к груди, согнув спину и попытавшись «скататься в шарик», затем плавно вернитесь в исходное положение.

Выполните 3 подхода, используя вес, с которым вы можете сделать 12-15 повторений.

### **3 лучших изолирующих упражнения для целенаправленной, изолированной проработки мышц пресса**

#### **1. *Скручивания туловища у верхнего блока***

Эффект упражнения. Концентрированная проработка мышц живота с акцентом на верхнюю часть прямой мышцы живота.

Техника. Подойдите к верхнему блоку (обычно используется тренажер для выполнения кроссоверов) и прикрепите к нему веревочную рукоять. Данное упражнение может выполняться сидя как спиной, так и лицом по направлению к верхнему блоку. Опуститесь на колени, и надежно зафиксируйте ручки рукояти у затылка или около плеч. Наклоняйтесь вперед, выгибая спину и притягивая грудной отдел к тазовой области. Избегайте движений в тазобедренном суставе, просто «скручивайте» и «раскручивайте» позвоночник.

Выполните 10-15 повторений, сосредоточившись на ощущениях в прямой мышце живота.

#### **2. *Скручивания с использованием абдоминальной скамьи***

Эффект упражнения. Изолированная проработка мышц живота, с максимальной амплитудой

движения.

Техника. Если в вашем зале нет абдоминальной скамьи, поставьте лавку с регулируемым наклоном спинки возле верхнего блока так, чтобы вы сидели спиной к нему. Установите спинку скамьи так, чтобы вы могли присесть, немного отклонившись назад, подложите под область нижней части спины валик, обеспечивающий обратный прогиб позвоночника.

Примечание: Если вы захотите использовать в этом упражнении значительный вес, вам следует исключить обратный изгиб позвоночника. В этом случае валик не применяется.

Прикрепите к верхнему блоку веревочную рукоять и сядьте на скамью, не выпуская рукоять из рук. Согните и напрягите руки, плотно зафиксировав кулаки возле лба, у затылка, ибо у плеч (самый легкий вариант с укороченной амплитудой движения). Вдохните, полностью распрямите позвоночник, коснитесь плечами спинки и расслабьте мышцы живота. Затем, выдыхая воздух плавно «скрутите в шарик», притягивая плечи к области таза. Избегайте превращения упражнения в обычные наклоны грудью к бедрам, иначе упражнение перестанет быть изолирующим, и вам придется использовать большой вес.

### *3. Подъем ног в вертикальной плоскости - «березка»*

Эффект упражнения. Разработка нижнего и среднего отдела брюшного пресса. Это довольно редкое упражнение замечательно «шокирует» мышцы.

Техника. Для выполнения упражнения подходит обычная скамья для жимов лежа. Лягте спиной на скамью и возьмитесь руками за край скамьи или за стойку для штанги, чтобы обрести баланс и точку опоры. Поднимите выпрямленные либо чуть согнутые в коленях ноги, и постоянно удерживайте их в положении, перпендикулярном туловищу. Затем поднимите ягодицы в воздух, словно вы делаете упражнение «березка». При этом ваши ноги должны передвигаться строго в вертикальной плоскости. Повторяйте это движение плавно и под полным контролем. Если вы свободно можете выполнить 2-3 подхода по 15-20 повторений, попробуйте выполнять это упражнение на слегка наклоненной скамье, головой вверх.

### *Упражнения для поддержания внутренних органов живота в нормальном положении*

Данные упражнения должны выполняться ежедневно, они не требуют специальных условий и могут практиковаться в домашних условиях, на прогулке, в кино и т.п. Они механически воздействуют непосредственно на желудок и кишечник, поэтому выполнять их лучше при пустом желудке. При соблюдении указанных рекомендаций через 1,5-2 месяца мышцы живота окрепнут, и будут надежно держать брюшную стенку. Также в течение указанного срока обязательно наблюдается уменьшение окружности талии на 2-5 см, даже если толщина подкожного жира осталась неизменной. Секреты данных упражнений перешли в бодибилдинг из йоги, именно этим объясняется увлечение йогой «Мистера Олимпия» Фрэнка Зейна, известного своей узкой талией.

#### **1. Втягивание живота**

Возможны различные варианты исходных положений. Наиболее простой вариант - стоя на

четвереньках. Более сложный вариант - сидя на пятках или на стуле, руки располагаются на коленях, спина выпрямлена, корпус немного наклонен вперед.

Приняв исходную позицию, выдохните из легких весь воздух, одновременно втянув живот с максимально возможной силой. Удерживайте максимально втянутое и напряженное состояние мышц живота в течение 30-60 секунд, задерживая дыхание, или хотя бы избегая дыхания нижней частью легких. Затем расслабьтесь на несколько секунд, и повторите всю процедуру еще раз.

Начните с 2-3 втягиваний по 30 секунд и постарайтесь со временем дойти до 8 и более втягиваний по 60-90 секунд.

## **2. Колебательные движения животом**

После расслабленного вдоха через нос резким, полным и энергичным выдохом через рот освободите легкие, поднимая диафрагму как можно выше, создавая своеобразный вакуум в полости живота. После этого сильно сокращайте и втягивайте в себя брюшную стенку так, чтобы живот исчез. Продолжая задерживать дыхание в фазе выдоха, отпустите живот, расслабляя мышцы, и втяните вновь. Для начала выполните подряд 3-5 колебательных движений стенкой. Можно на одной задержке сделать 10-20 и более таких движений брюшной стенкой. Но, конечно, требуется тренировка. Затем - полный вдох и продолжительный выдох.

### **Методы интенсификации тренировки пресса**

Если вашей задачей является увеличение силы и рост массы эффективных «кубов» пресса, начинайте выполнять суперсеты и дропсеты, но лишь завершив базовую программу (минимум 2 упражнения по 2-3 подхода до отказа в каждом). Сократите отдых между подходами с 2 минут до 30-40 секунд и приступайте к приемам повышенной интенсивности. Комбинируйте базовые и изолирующие упражнения.

### **Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей**

10. Рассмотрите изображение и ответьте на вопрос.

Мышцы ног можно эффективно прорабатывать в домашних условиях. Для этого существует комплекс лучших физических нагрузок, направленный на каждую мышечную группу. Мышцы ног составляют пятьдесят процентов от мышечной массы всего тела. За их форму отвечают мышечные группы ягодиц, бедра и голени. Тренируя эту область, можно добиться гармоничной, стройной фигуры, и красивой линии ног.



Данные мышцы хорошо реагируют на нагрузки, поэтому регулярные тренировки для

дев. 10. Рассоморуте сформировать привлекательный рельеф и уменьшить объем ног.

Упражнения в данном комплексе для стройных ног подобраны таким образом, чтобы эффективно проработать все мышцы. Они помогут сделать их упругими и подтянутыми. Рационально питаясь и выполняя комплекс, можно успешно сжечь лишние жировые отложения и приобрести стройную фигуру. Данная тренировка отлично тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную систему, является профилактикой варикозного расширения вен. Развитые мышечные группы хорошо помогают сердцу перекачивать кровь. Выполняя комплекс для ног и ягодиц, вы укрепите мышцы, сосуды и здоровье организма в целом.

Разминка должна всегда являться первым этапом тренировки. Подготавливаясь к нагрузкам, вы разогреете мышцы и уберёте себя от травмирования. Важной частью тренировочного комплекса является правильное дыхание. Выдох - напряжение, вдох - расслабление! Увеличивайте нагрузки постепенно. Помните, что интенсивность тренировки является для каждого индивидуальной. Подбирайте такой режим, который подходит именно вам.

Кардио упражнения абсолютно необходимы для красивых ног. Для тренировок хорошо подключать бег, плавание, упражнения со скакалкой. Также можно использовать различные тренажёры: беговую дорожку, эллиптический тренажёр, степпер. Они отлично дополняют приведённый выше комплекс и позволяют достичь более стойких результатов.

С помощью жиросжигающих кардио тренировок можно эффективно контролировать вес, поддерживать форму. Они способны, при использовании интенсивных нагрузок, сжигать лишние калории, даже если вы время от времени нарушаете рациональный режим питания. Используя приведённый комплекс, можно добиться поставленной цели через несколько месяцев, но необходимо помнить, что активный образ жизни нужно вести постоянно. Если вы будете пропускать тренировки, употреблять избыточное количество калорийных продуктов и мало

двигаться достигнутые результаты надолго не удержатся.

### 1. Зашагивания на платформу

Зашагивания направлены на проработку и развитие группы ягодичных мышц, а также передней и задней части поверхности бедра. Быстрый темп выполнения способствуют активному сжиганию калорий, формирует подтянутую и стройную линию бёдер и икр. Первые упражнения проводим с собственным весом, отрабатываем технику, 221 подбираем для себя комфортный ритм выполнения.

Можно выполнить несколькими способами.

#### 1. «Зашагивания»



#### «Зашагивания»

##### Способ 1.

И.П. - О.С, плечи слегка отведены назад, можно согнуть руки в локтях.

1- встать на платформу вначале одной ногой,

2- ставим вторую ногу.

Зашагиваем десять раз правой, затем столько же левой ногой. Опорная нога должна сохранять прямой угол.

Делаем несколько повторов, между которыми должен быть небольшой отдых для расслабления мышц.



«Зашагивания»

### Способ 2.

И.П. - О.С.

1- зашагиваем правой ногой.

2- встаем обеими ногами на платформу.

Для увеличения нагрузки правую опорную ногу поднимаем над уровнем платформы, имитируя движение по лестнице. Сгибаем колено под прямым углом, и задерживаемся в таком положении на несколько счетов. Выполняем зашагивания левой ногой.

Делаем несколько повторов, между которыми должен быть короткий отдых для расслабления.

### Способ 3

Чтобы усилить эффект, хорошо прокачать мышцы и сжечь лишние килограммы можно использовать гантели

## 2. «Стульчик» (статическое упражнение)

Статические упражнения отлично нагружают мышцы, помогают быстрому сжиганию жира на ногах и подтяжке кожи. «Стульчик» является классической статической нагрузкой. Позволяет в ограниченное время проработать все мышечные группы.



«Стульчик»

И.П. - встать спиной к стене и немного от неё отступаем.

1- медленно опускаемся на воображаемый стул. Имитируем сидение на стуле в среднем от тридцати секунд до одной минуты. Спину и затылок плотно прижимаем к стене, в коленном суставе.

2- 3- удерживаем прямой угол.

4- усилием бедра и голени, выпрямляем ноги и поднимаемся.

Дозировка: 3х5 раз.

Для расслабления потряхивать стопами, расслабиться в течение тридцати секунд

### 3. Приседания

Являются идеальной нагрузкой для ног. Формируют рельеф, прорабатывают проблемные области ягодиц и бёдер. Одно из немногих упражнений, которое с успехом прокачивает внутреннюю сторону бедра, разрабатывает тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Это отличное движение для похудения нижней части тела. Эти зоны часто портят стройную линию ног из-за избыточного жира и неразвитых мышц. Наиболее эффективными являются



следующие виды:

#### Приседания

##### 1. Классическое приседание

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки вперёд, подбородок приподнят.

1- Сгибая ноги в коленях, опускаемся до положения, при котором в коленном суставе будет образован прямой угол.

Дозировка: 3x5 раз.

##### 2. Приседание «Плие»

Акцентирует нагрузку на внутреннюю поверхность бедра.

И.П. - широкая стойка, руки вперёд или обхватить ими плечи.

1 - Приседать с прямой спиной, в медленном темпе.

Дозировка: 3x5 раз.

##### 3. Приседания с гантелями

1 - приседать, руки вперед. Дозировка: 3x5 раз.

### 4. Выпады

Выпады хороши для нагрузки мышц бедра — квадрицепсов, а также ягодиц и голеней. Они отлично растягивают подколенные сухожилия, мягко нагружают суставы ног. Это простое с виду упражнение включено во многие комплексы. Оно тренирует чувство равновесия, отлично влияет на сердечно - сосудистую систему. Энергичные выпады помогают победить лишние килограммы и поддерживать себя в хорошей форме.



#### Выпады

И.П. О.С. подбородок приподнят.

1- шаг вперёд правой ногой, опираясь на всю площадь ступни. Удерживать в колене прямой угол, держать равновесие. Корпус немного наклоняем вперёд. Следить за сохранением равновесия.

2 - И.П.

Дозировка:15-20 раз.

После адаптации к нагрузке 3х20раз.

### **5. Ягодичный мостик**

Одно из самых эффективных упражнений на бёдра и ягодицы. Хорошо подходит для растяжки мышц живота.



*Ягодичный мостик*

И.П.- Лечь на спину, руки вдоль корпуса. Ноги согнуты под прямым углом, стопы расставлены, носки слегка развернуты.

1 - поднять ягодицы, опираясь на область лопаток и стопы,

2- 3 - удержать положение,

4 - опуститься в И.П.

Дозировка:3х 10раз

### **6. Ходьба на ягодицах**

Работают мышцы бёдер и ягодиц, разрабатываются тазобедренные суставы. Помогает убрать жировые отложения на нижней части ягодиц.



*Ходьба на ягодицах*

И.П. - седна полу, руки согнуты в локтях ноги выпрямлены, стопы слегка разведены, смотреть перед собой.

1- 4 - передвигаться на ягодицах вперед,

1- 4 -передвижение назад.

Дозировка:3х 10раз

### **7. Велосипед**

Укрепляем пресс, заднюю и переднюю поверхность бёдер, мягко нагружаем коленные и тазобедренные суставы, увеличиваем амплитуду их движения, устраняем скованность.



*Велосипед*

И.П. - лечь на спину, ноги приподнять над уровнем пола, руки за головой.

1-8 - движение ногами «езда на велосипеде», поочерёдно сгибая колени.

Дозировка:3х 10раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления.

### **8. Ножницы**

В этом упражнении работают мышцы бёдер, ягодиц и живота, помогают избавиться от так называемой «апельсиновой корки».



### Ножницы

И.П. - лечь на пол. Руки расположены вдоль тела. Ноги выпрямляем и приподнимаем над уровнем пола.

1-4 - имитировать движения ножницами. Темп средний.

Дозировка: 3х 10раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления.

### 9. Подъем на носки (на икры)

Нагружает голеностопные суставы и икроножные мышцы.



### Подъем на носки (на икры)

И.П. - О.С., плечи отвести назад, подбородок приподнять. Руки на пояс.

1 - подняться на носки,

2- 3 -задерживаясь на три счёта,

4 - И.П.

Дозировка: 3х 10раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления икроножных мышц.

### 10. Собака мордой вверх и вниз (растяжка после тренировки)

Упражнения восточных практик. Являются заключительными упражнениями, способствующими гибкости и расслаблению мышц ног. Растягивают мышцы, устраняют напряжения и спазмы, которые могут возникать от перенапряжения. Улучшают обмен веществ, улучшают кровоток, повышают выносливость. Упражнения выполняются в медленном темпе, чередуя фазы напряжения и расслабления. Нужно подстроиться под такой индивидуальный ритм, чтобы мышцы успевали полностью расслабляться. Этот период может составлять от одной до трёх минут.



## «Собака мордой вниз»

И.П.- Упор лежа

1-2 -3 - выпрямляя ноги в коленях, поднимаем ягодицы. Тело должно образовывать треугольник с ягодицами в верхней точке.

4 - И.П.

Дозировка:3-5 раз. Не забывать о фазах расслабления.

## 2. «Собака мордой вверх»



### «Собака мордой вверх»

И.П. - лечь на живот, ладони под плечами. Ноги прямые. Ступни немного расставлены.

1 - с упором на ладони прогибаем спину, смотрим вверх.

2- 3 - удерживать положение несколько секунд.

4- И.П., опустить верхнюю часть туловища на пол.

Дозировка: 3-5 раз.

**ЗАДАНИЕ:**

**Задание №1:** разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1-4 - круговые вращения головы вправо  
1-4 - влево
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1- наклон головы вправо  
2- влево  
3 - вперед  
4 - назад
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях  
1-2 - отведение согнутых рук назад  
3- 4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,  
1-2 - тоже  
3- 4 - тоже влево,
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу  
1-2 - отведение прямых рук назад  
3- 4 - смена рук
  - И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи  
1-4 - круговые вращения руками вперед  
1-4 - тоже назад

- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища  
1-2 - наклоны вправо  
3- 4 - тоже влево
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища  
1 - вперед к правой ноге  
2 - по середине  
3 - к левой  
4 - И.п.
- И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем  
1-4 - в правую сторону  
1-4 - тоже в левую
- И.п. - о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады  
1-3 - пружинистых выпада  
4 - смена ног, прыжком
- И.п. - о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты  
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую  
1-4 - тоже самое
- И.п. - о.с. прыжки  
1-4 - на правой ноге  
1-4 - тоже на левой  
1-4 - тоже на 2х

**Задание №2.** Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Выпишите определения.

**Движение** - биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма. Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

#### **Атлетическая гимнастика**

Это система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения. Одновременно она представляет собой эффективнейшее средство, способствующее укреплению здоровья, на основе корректировки врождённых дефектов тела, профилактики и лечения многих недугов. Правильно сочетая использование всевозможных снарядов, тренажёров, правильное питания и эффективную методику оздоровительной тренировки, человек может творить с собой буквально чудеса.

#### **Ушу**

**Оздоровительная гимнастика Ушу** - это национальная система физических упражнений китайского народа. Поистине массовое и многовековое его увлечение системой таких занятий, пожалуй, больше не знает подобных аналогов в мире. Спектр используемых в ней упражнений огромен и исключительно разнообразен - от двигательных-медитативных систем до боевых комплексов, выполняемых как без оружия, так и с различными его видами. В содержании китайской гимнастики Ушу находят отражение религия, этнографические особенности, национальная психология, культура

и история.

### **Тайский бокс**

Разновидность боевого искусства Таиланда. В переводе муай-тай означает «поединок свободных» и приобретает всё большую популярность в мире. На занятиях вы все время находитесь в активном движении: оттачиваете удары по груше, мешку и т.п., работаете в паре, проводите бой с тенью и участвуете в спаррингах - происходит качественный выброс лишней энергии и быстрое увеличение всех физических характеристик тела. Скорость реакции и умение моментально принимать решения - обеспечены. Тайский бокс воздействует практически на все мышцы тела. Если заниматься несколько лет, то можно получить шикарный мышечный рельеф и, конечно, атомную силу. Значительно улучшится координация движений, вы станете контролировать расход сил. **Аэробика**

Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Ритмическая гимнастика**

Традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

### **Шейпинг**

Созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

- система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;
- система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;
- способ направленной тренировки на коррекцию изменения фигуры и состава тела. **Фитнес**

Довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и ее влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт.

### **Кроссфит**

Можно описать как программу тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. **Стретчинг**

Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости - основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

### **Бодифлекс**

Представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом. Для достижения желаемого эффекта достаточно 15 минут занятий бодифлексом в день.

А сочетание правильного дыхания с упражнениями приводит к потрясающим результатам: жиры активно расщепляются за счет обогащения кислородом напряженных во время занятий мышц, мышцы укрепляются и становятся выносливее, происходит своеобразный массаж внутренних органов, все тело наполняется энергией и бодростью.

## **Пилатес**

Это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении.

Особенностью пилатеса является то, что во время занятий задействованы практически все группы мышц, а их основа — тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку.

Это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям.

## **Йога**

Это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Возраст индийской

йоги оценивается в 4 тысячи лет. Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах: Йога - это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Йога - это глубокая и спокойная уверенность в своих силах Йога - это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать. Это внутренняя дисциплина и долголетие.

**Плавание** очень положительно воздействует на человеческий организм. Плавание не только улучшает физическую форму, но и внешний вид человека. Занятия плаванием положительно влияет на настроение, вызывает бодрость и прилив жизненных сил. При занятиях плаванием активно тренируются мышцы пресса, бедер, ягодиц и рук, укрепляются и становятся гибкими суставы шеи и бедер. Плавание улучшает кровообращение и способствует насыщению всех клеток организма кислородом. Даже после трехминутного заплыва мышцы получают достаточно большое количество кислорода.

## **Разновидности аэробики**

**Степ аэробика** - это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. Используются простые и сложные шаги в сочетании с выпадами на специальную степ-платформу.

**Слайд-аэробика** - это система физических упражнений на специальной дорожке. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера.

**Памп-аэробика** - это разновидность силовой аэробики, состоящий из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения.

**Вело аэробика** - одно из направлений в аэробике, которая позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и поправить здоровье. Это нормализация давления и улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Аква аэробика** - это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда.

**Фитбол-аэробика** - система упражнений, выполняемых на специальном шаре - фитболе. Упражнения дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

**Задание №3.** Освоение упражнений для профилактики заболевания, связанные с учебной и производственной деятельностью.

1. Исходное положение - стоя на коленях, руки упираются в пол.

Максимально согнуть спину в грудном отделе позвоночника, подбородком стараться коснуться грудной клетки, смотреть вниз. Удерживать позу на полувыдохе 5-6 с. Затем максимально прогнуться, смотреть вверх, медленно выдохнуть. Позу удерживать 5-6 с. Повторить упражнение 6-8 раз, стремясь прогибаться как можно больше.

2. Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч. Медленно прогнуть назад грудной отдел позвоночника и шею, поднимая голову и плечи и

одновременно выпрямляя руки, сделать вдох. Позу удерживать несколько секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться, выдохнуть.

Повторить упражнение 4-5 раз.

3. Исходное положение - сесть на пятки, медленно вдохнуть. Выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Не изменяя положения, потянуться руками по полу вперед. Вернуться в исходное положение, вдохнуть, расслабиться и отдохнуть.

Повторить упражнение 3-4 раза. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцово\_поясничный отдел позвоночника. Упражнение рекомендуется для снятия болей. Для профилактики и лечения заболеваний, связанных со стрессом, также существует лечебная гимнастика. Установлено, что под воздействием физических упражнений в организме выделяются особые химические вещества, ослабляющие головную боль, улучшающие настроение и прерывающие цикл беспокойства, иначе говоря, стресс. Физические упражнения отвлекают человека от проблем, которые стали причиной напряжения. Постарайтесь ежедневно совершать прогулки, подниматься по лестнице, а по вечерам делать расслабляющие упражнения.

### **Упражнения на расслабление.**

Исходное положение: стоя, руки расслаблены:

1. Медленно поднять руки вверх, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки через стороны вниз.
2. Медленно поднять руки через стороны вверх, потряхивая кистями, пассивно опустить руки перед собой вниз.
3. Медленно поднять руки вверх, несколько раз встряхнуть кистями, развести руки в стороны; хлопнуть перед собой в ладоши и медленно опустить руки вниз.
4. Медленно поднять руки перед собой вверх, потряхивая кистями; хлопнуть в ладоши над головой, медленно опустить руки через стороны вниз, потряхивая кистями.
5. Попеременно поднимать то правую, то левую руку вверх, встряхивать кистями и медленно опускать вниз.
6. То же, но поднимаясь на носки

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки расслаблены

7. Медленно, без напряжения наклонить туловище вперед, руки свободно уронить. Выпрямиться.
8. Поднять в стороны расслабленные руки, потряхивая кистями, пассивно наклониться вперед и опустить руки. Выпрямиться.
9. Поднять вверх расслабленные руки, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки и пассивно наклониться вперед. Выпрямиться.
10. Медленно, без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки расслаблены, пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
11. Поднять расслабленные руки в стороны, встряхнуть кистями; без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
12. Поднять расслабленные руки вверх, потряхивая кистями; пассивно наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки свободно опустить между коленей. Выпрямиться.
13. Потряхивать «свободной» ногой (поочередно каждой).
14. Выполнять махи «свободной» ногой (поочередно каждой) вперед, в сторону, назад. Одной рукой можно придерживать за стул.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни можно предложить комплекс **упражнений - «Бодрость за минуту»:**

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук - 5 сек.
2. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх - вниз - 5 сек.
3. Постучите кончиками пальцев по макушке, словно выбивая барабанную дробь, - 5 сек.
4. Сожмите руку в кулак, не напрягая его. Энергично погладьте внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.
5. Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа (там, где начинается позвоночник), нажмите на нее и, сосчитав до трех, отпустите. Повторите 3 раза.

#### 6. Массаж рефлекторных зон стоп.

После выполнения всех этих упражнений можно почувствовать, что по телу разливается приятная теплота.

**Задание № 4.** Техника выполнения упражнений. Выполните следующие упражнения.

##### 1. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

##### 2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

##### 3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

##### 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

##### 5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

##### 6. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается

количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.

#### **7. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.

#### **8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

#### **9. Прыжок в длину с разбега**

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **10. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.

#### **11. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

3) разновременное сгибание рук.

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Упражнения с собственным весом.
2. Выполнение упражнений со свободными весами.
3. Оптимальное количество повторений движений в одном подходе.
4. Техника безопасности при работе с отягощениями.

## **Раздел 6. Лыжная подготовка**

### **Тема 6.1. Лыжная подготовка**

#### **Практическая работа № 19**

**Тема:** Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

**Цель:** развитие выносливости при передвижении на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью — укрепление здоровья и повышение физической подготовленности.

**Материалы для выполнения работы:** Теоретический материал, спортивное оборудование (лыжи, лыжные палки, ботинки)

*Описание практической работы:*

*Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.*

*Общие теоретические сведения:*

Выносливость - способность организма совершать продолжительную работу без снижения ее эффективности.

в ряду физических качеств - выносливость занимает особое место.

Формы проявления выносливости многообразны. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта.

Общей выносливостью называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Общая выносливость - основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости.

Выносливость по отношению к определенной деятельности называют специальной (скоростной, силовой и т.п.).

Развитие выносливости требует дополнительных занятий, т.е. не только уроки физической культуры, но и самостоятельные, регулярные занятия.

Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление.

#### **Примерный недельный план тренировки лыжников на весеннем этапе**

## подготовительного периода.

1 -й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники лыжника, развитие быстроты и выносливости.

Разминка. Бег - 8 мин, общеразвивающие упражнения - 7 мин.

Основная часть. Специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода - 10-15 мин, ускорение на отрезках 30-40 м 6 раз, игры «Салки», эстафеты; равномерный бег по пересечённой местности 4-5 км (пульс 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерный бег - 3 мин, упражнения на расслабление - 2 мин. 3й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силы и силовой выносливости.

Разминка — 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения изучение техники шаговой имитации; упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками - 30 мин; плавание -30-40 мин.

Заключительная часть. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: езда на велосипеде - до 1 часа, обще-развивающие упражнения - 15 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники развитие ловкости, равновесия, общей выносливости.

Разминка — 15 мин.

Основная часть. Изучение техники прыжковой имитации; игры для развития ловкости: «Выбей из круга», «Салки»; равномерная тренировка на лыжероллерах - 6-8 км или бег в чередовании с ходьбой 8км.

Заключительная часть. Бег со снижением скорости - 3 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

На осеннем этапе также важно продолжать развивать выносливость имитационными упражнениями. Бег с имитацией на подъёмах и передвижение на лыжероллерах остаются основными средствами тренировки. Хорошо, если для тренировки будет подобран круг длиной в километр с несколькими подъёмами, студентам непрерывно нужно пробегать 56 кругов. Темп бега в сентябре средний (пульс 150 уд/мин), в октябре и ноябре - темп выше среднего (пульс на подъёмах - 170 уд/мин). Такую тренировку проводить в первую неделю нужно 1 раз, в следующую -2 раза.

Для развития силовой выносливости нужно выбрать подъёмы покруче. Скорость передвижения на лыжероллерах в этот период должна быть выше, чем летом. Дополнительные средства тренировки, которые применялись летом (плавание, гребля, велосипед) почти полностью исключаются из тренировочного плана.

Силовая выносливость развивается с помощью упражнений с гантелями, набивными мячами, мешками с песком или эспандером.

Примерный план тренировки для юных лыжников-гонщиков на осеннем этапе подготовки. 1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: развитие выносливости, быстроты, совершенствование техники.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Имитация попеременного хода на быстроту - 6 раз по 40м; бег с имитацией на подъёмах - 4 км (8-10 подъёмов); игра регби или футбол -20 мин.

Заключительная часть. Равномерный бег - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Прыжковая имитация в крутой подъём - 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером - 20 мин; равномерный бег (пульс 150-160 уд/мин) - 5-6 км.

Заключительная часть. Бег с постепенным снижением скорости - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения на лыжероллерах или имитационные упражнения; равномерная тренировка на лыжероллерах - 10 км (пульс 140-150 уд/мин) или равномерный бег с имитационной ходьбой на подъёмах 8-10 км в том же темпе.

Заключительная часть. Бег в слабом темпе - 5 мин, упражнения на расслабление - 2 мин. Этот план повторяется еженедельно, с той лишь разницей что на второй неделе надо пробегать в каждую тренировку на 1-2 км больше, но в том же темпе. В третью неделю километраж может быть тот же, что и в первую, или меньше, но темп передвижения увеличивается.

В четвертую неделю вновь увеличивается расстояние. Так же как и летом, раз в месяц можно провести контрольную тренировку. Уровень развития выносливости можно проверить на той же дистанции или на том кругу, где проходили тренировочные занятия. Для определения выносливости нужно пробежать дистанцию 1 км девочкам и 2 км мальчикам 13-14 лет с учётом времени. Результат полученный сравниваем с предыдущим. Соревновательный период (основной).

Этот период (с 1 января до последнего соревнования) имеет главную цель - достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. Это период отличается от предыдущего тем, что начинаются основные соревнования. Тренировочный цикл теперь должен строиться в зависимости от соревнований и подготовленности спортсмена. К соревнованиям важно подходить хорошо подготовленным. У каждого тренера, работающего с детьми (подростками) есть свои особенности подготовки к старту юных спортсменов, поэтому трудно рекомендовать универсальную схему, но установлено что общая нагрузка в последние 5-7 дней должна снижаться до 50%, а интенсивность оставаться прежней или даже повышаться.

## ЗАДАНИЕ:

**Задание № 1.** Развитие скоростной выносливости, специальной и общей выносливости у лыжников . Классический стиль передвижения.

Первый год обучения.

Условия: Температура воздуха -7, снег старый, ветер 0.5м/с.

Тренировочный круг средне пересеченной местности 3200 м. два подъема по 500м, равнина после каждого подъема по 500м. с уходом на спуск. Форма круга в виде восьмерки.

### 1. Разминка.

Бег 1-2 зона 1 км.

Бег на лыжах 2 зона 3 км.

### 2. Основная часть пункт 1.

Ускорение в подъем скорость 4 зона интенсивности. На равнине восстановление во второй зоне, за 100м. до спуска уход на спуск 4 зона интенсивности.

Ускорение во второй подъем 4 зона интенсивности. На равнине восстановление вторая зона интенсивности, за 100м. до спуска уход на спуск 4 зона интенсивности. Время работы 2 круга.

Основная часть пункт 2.

Работа в 4 зоне первая половина круга, 2 зона вторая половина круга. Время работы два круга.

3. Заключительная часть.

Бег на лыжах 1-2 зона 1.5 км.

Бег 1-2 зона 1 км.

ОРУ 15мин. на все группы мышц.

ПУ 10 мин. Гимнастика 10мин.

Пояснение: Общий V за тренировку 18.5км.

Из них бег на лыжах 16.5 км.

Бег 2км.

1 зона- пульс 90-110 уд\мин.

2 зона- пульс 110-130 уд\мин.

3 зона -пульс 130-150 уд\мин.

4 зона- пульс 150-170 уд\мин.

5 зона- пульс 100% от максимального.

**Задание № 2** Подготовьте сообщение по темам:

1. Развитие физических качеств. Выносливость
2. Методики развития выносливости
3. Развитие специальной выносливости лыжников

*Порядок выполнения работы:*

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

*Контрольные вопросы:*

1. Развитие скоростной выносливости у лыжников.
2. Равномерный метод развития выносливости лыжника в подготовительном периоде.

## **Контрольные упражнения**

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

#### **Перечень контрольных нормативов:**

№		юноши	девушки
---	--	-------	---------

	Нормативы	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16

### Раздел 3. Баскетбол

#### Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

### Раздел 4. Волейбол

#### Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

### Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

#### Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 3-4 кг, для юношей - 6-8 кг.

2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 1,5 -2 кг, для юношей - 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 1,5 -2 кг, для юношей - 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития - 2 -4 кг, для юношей - 5-8 кг.

## Раздел 6. Лыжная подготовка

### Перечень контрольных упражнений

- Техника выполнения классических и коньковых лыжных ходов.
- Выполнение подъёмов, спусков, поворотов и торможений.
- Организация соревнований по лыжным гонкам

### Критерии оценивания практических знаний

#### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

#### Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

### **Уровень физической подготовленности**

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

### 3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГЦ.04

#### Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6

2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-		7	7

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
---	--	--

Критерии оценивания:

- > оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
- > оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
- > оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
- > оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

### **Перечень тестовых вопросов для промежуточной аттестации(дифференцированный зачет)**

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий: **Инструкция для обучающихся:** внимательно прочитайте задание к каждому разделу, выполните его.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Тестирование проходит в режиме онлайн. Каждый студент получает доступ в Электронную информационную систему ЯКИТ (moodle) во время проведения дифференцированного зачета.

Общее время тестирования - 40 минут.

Количество вопросов для каждого студента - 40. Выбор проводится автоматически в случайном порядке.

Рекомендуется выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Баллы, полученные при выполнении заданий, суммируются.

Проходной балл - 24. Максимальный балл - 40.

Каждый вопрос размещается на отдельной странице.

После завершения тестирования, студент видит количество набранных баллов и оценку. Критерии:

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в баллах	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	40-35 баллов	от 86% до 100%
4 (хорошо)	31-34 баллов	от 76% до 85 %
3 (удовлетворительно)	24-30 баллов	от 61% до 75%
2 (неудовлетворительно)	менее 24	от 0% до 60%

**1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?** а —низкий старт;  
б —высокий старт;

в —вид старта по желанию бегуна

**2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?** а —2;

б —4; в —3;

г —5.

- 3 Пять олимпийских колец символизируют:** а — пять принципов олимпийского движения;  
б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;  
в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;  
г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

**4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

**5 С чего начинается игра в баскетболе?**

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

**6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:** а — в Олимпии;

б — в Спарте; в — в Афинах

**7 Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

**8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

**9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**10 Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) игры
- б) единоборство
- в) бег
- г) соревнования на колесницах

**11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а —физическую и интеллектуальную активность;
- б —регулярное обращение к врачу;
- в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г —рациональное питание и закаливание.

**12 Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

**13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

- а)старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

**14 Действующий президент МОК:**

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

**15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?**

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**16 Здоровый образ жизни-это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. сохранение и улучшение здоровья людей;
- б. развитие физических качеств людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**17** Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а -«с разбега»; б -«перешагиванием»; в -«перекатом»; г -«ножницами».

---

**18** Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

---

**19** Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

---

**20** Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

- а — Греция;
- б — Китай;
- в — Рим;
- г — Египет

---

**21** Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

- А) Анфиса Чехова
- Б) Елена Исинбаева
- В) Ольга Бузова

**22** Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

**23** Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

**24** Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**25 Какую обувь используют спортсмены -бегуны?**

- А) кроссовки
- Б) шиповки
- В) кеды

**26 Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

**27 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

**28 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**29 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**30 Что является одним из основных физических качеств?**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

**31 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а —3 минуты;

б —7 минут;

в —5 минут;

г —10 минут.

**32 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:** а —гимнастикой;

б —соревнованием;

в —видом спорта.

**33 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании**

**снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) результат засчитывается;

в) попытка засчитывается, а результат нет;

г) спортсмен снимается с соревнований.

**34 Какими показателями характеризуется физическое развитие:** а —антропометрическими показателями;

б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;

в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

**35 Что в легкой атлетике делают с ядром?**

а) метают

б) бросают

в) толкают

г) запускают

**36 Назовите имя представителя России - первого Олимпийского чемпиона игр современности...**

а. В. Алексеев;

б. В. Иванов;

в. н.Орлов;

г. Н. Панин-Коломенкин.

**37 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке

на 180 и приставляют правую ногу к левой;

в. ожидается команда «марш»;

г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

**38 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?**

А) 1952

Б) 1956

В) 1960

**39 Физическая культура-это :**

а) система физических упражнений;

б) культура тела, красота и сила;

в) физическое развитие;

г) средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

**40 Спорт -это:**

а) рекреативная деятельность;

б) развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств;

в) движения и действия используемые для развития физических качеств;

г) соревновательная деятельность направленная на достижение наивысших результатов.

**41 Профессиональная направленность физического воспитания - это:**

а) совершенствование психических качеств, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей и социальной среды;

б) систематическая поддержка здорового образа жизни соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья, интересом, использование разнообразной двигательной активности;

в) развитие физических качеств с увеличением физиологических резервов организма, повышения уровня его функциональных систем: нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.;

г) использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии.

**42 Признаки утомления - это:**

а) отсутствие аппетита, бледность кожных покровов, нарушение ночного сна (бессонница), вялость, головокружение;

б) чрезмерный аппетит, вялость, сонливость, головокружение, бледность кожных покровов;

в) гиперактивность поведения, бессонница, головокружение, отсутствие аппетита, бледность кожных покровов;

г) чувство голода, бессонница, головокружение, вялость, бледность кожных покровов.

---

**43 Весо-ростовые индексы - это:**

а) определение ЖЕЛ;

б) определение соотношения массы и длины тела;

в) определение силы спины;

г) определение силы кисти.

**44 Основным показателем общей выносливости можно считать время в беге на дистанции:**

а) 2000 м. (девушки) и 3000м. (юноши);

б) 1000м. (девушки) и 1500м. (юноши);

в) 500м. (девушки) и 800м. (юноши);

г) 100м. и 200м.

**45 Скоростная выносливость - это:**

а) способность противостоять утомлению при работе с максимальной мощностью и оптимальной частотой движений;

б) определенное расстояние пробегаемое с субмаксимальной скоростью (оставляющей 90% от максимальной) в единицу времени;

в) способность мышцы или мышечной группы противостоять утомлению при многократном мышечном сокращении, т.е. при длительной силовой работе;

г) способность мышцы преодолевать сопротивление.

**46 Частота дыхательных движений за 60 секунд у тренированных спортсменов в покое составляет:**

а) 11-18;

б) 15-24;

в) 12-16;

г) 6-10.

**47 ЧСС у тренированных спортсменов в покое достигает:**

а) 70-75 уд./мин.;

б) 75-80 уд./мин.;

в) 40-50 уд./мин.;

г) 65-75 уд./мин..

**48 Показателем состояния здоровья является АД (артериальное давление) в норме должно быть:**

а) 150/100;

б) 100/70;

в) 160/90;

г) 120/80.

**49 При помощи теста Купера можно определить:**

а) скоростно-силовую выносливость;

б) силовую выносливость;

в) общую выносливость;

г) лабильность ЦНС.

**50 При подъеме по лестнице на 4 этаж ЧСС у тренированных спортсменов составляет:**

а) 100-130 уд./мин.;

б) 130-150 уд./мин.;

в) 150-170 уд./мин.;

г) 80- до 100 уд./мин.

**51 Виды спорта, которые развивают максимальное потребление кислорода (МПК):**

а) хоккей, баскетбол, волейбол, футбол;

б) прыжки в высоту, в длину, гимнастика;

в) тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг;

г) бег, плавание, лыжный спорт, велоспорт.

**52 Основы здорового образа жизни**

а) соблюдение режима, отказ от вредных привычек;

б) личная гигиена, физическая активность, хорошая экология;

в) сбалансированное и правильное питание, психологический комфорт;

г) все перечисленное.

**53 Наука о здоровье называется :**

а) вирусология;

- б) гематология;
- в) валеология;
- г) кардиология.

**54 Какие физические упражнения относятся к кардио нагрузке:**

- а) гимнастические упражнения;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) ациклические упражнения;
- г) циклические упражнения со скоростью не более 6,7 км/ч.

**55 Какими упражнениями можно укрепить ССС (сердечнососудистую систему) и применить в реабилитационных целях после серьёзных заболеваний сердца:**

- а) ходьба (скандинавская ходьба) со скоростью не более 6,7 км/ч;
- в) ритмическая гимнастика;
- б) упражнения на тренажерах;
- г) кроссовый бег.

**56 Какой объем физической нагрузки надо выполнять, чтобы развивать физиологические возможности организма без ущерба для здоровья:**

- а) два часа в неделю;
- б) один час в неделю;
- в) три часа в неделю;
- г) пять часов в неделю.

**57 Какой ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких) может достигать у тренированных спортсменов:**

- а) 2,5-3,5л.;
- б) 3,5-4,5л.;
- в) 4,5-5,5л.;
- г) 6,5-7,5л.

**58 Каким способом (пробой или тестом) можно определить состояние ССС (сердечнососудистой системы):**

- а) тест Купера;
- б) проба Г енча;

в) проба Штанге;

г) функциональная проба.

**59 Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности:**

а) бег, ходьба, специальные упражнения, О.Ф.П., О.Р.У., заминка (медленный бег 1-3 минуты);

б) О.Ф.П., специальные упражнения, О.Р.У., бег, заминка, ходьба;

в) ходьба, бег, О.Р.У., специальные упражнения, О.Ф.П., заминка;

г) специальные упражнения, ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., заминка.

**60 Укажите методы самостоятельных занятий физическими упражнениями:**

а) оздоровительный бег;

б) общеразвивающие упражнения О.Р.У.;

в) комплекс утренней гигиенической гимнастики;

г) всё перечисленное.

**61 Какие упражнения используют для самостоятельных занятий по коррекции фигуры, а именно снижение веса тела (жиросжигающие):**

а) силовые упражнения;

б) длительные циклические упражнения с небольшой скоростью выполнения;

в) упражнения на гибкость;

г) упражнения на быстроту движений и скоростную выносливость.

**62 При определении физической нагрузки на скорость и продолжительность, обязательно учитывается:**

а) вес;

б) рост;

в) ЧСС (пульс) ;

г) ЧДД (частота дыхательных движений).

**63 При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:**

- а) углеводы;
- б) жиры;
- в) белки;
- г) аминокислоты.

Ответы:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	<b>Б</b>
2.	<b>В</b>
3.	<b>В</b>
4.	<b>Г</b>
5.	<b>Г</b>
6.	<b>А</b>
7.	<b>Г</b>
8.	<b>Б</b>
9.	<b>В</b>
10.	<b>Г</b>
11.	<b>В</b>
12.	<b>В</b>
13.	<b>Г</b>
14.	<b>Г</b>
15.	<b>Г</b>
16.	<b>Б</b>

17.	<b>Г</b>
18.	<b>Б</b>
19.	<b>Б</b>
20.	<b>В</b>
21.	<b>Б</b>
22.	<b>В</b>
23.	<b>Б</b>
24.	<b>А</b>
25.	<b>В</b>
26.	<b>В</b>
27.	<b>А</b>
28.	<b>А</b>
29.	<b>В</b>
30.	<b>В</b>
31.	<b>В</b>
32.	<b>Б</b>
33.	<b>В</b>
34.	<b>А</b>
35.	<b>В</b>
36.	<b>Г</b>
37.	<b>Б</b>
38.	<b>А</b>
39.	<b>Г</b>

40.	Г
41.	Г
42.	А
43.	Б
44.	А
45.	Б
46.	Г
47.	В
48.	Г
49.	В
50.	Г
51.	Г
52.	Г
53.	В
54.	Г
55.	А
56.	В
57.	Г
58.	Г
59.	В
60.	Г
61.	Б
62.	В

**Рабочая программа дисциплины**

**СГЦ.05 Основы финансовой грамотности**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

**среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

**Объем дисциплины - 20 часов.**



## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
	ДИСЦИПЛИН .....	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.05 ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.05 Основы финансовой грамотности

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- выполнять несложные практические задания по анализу состояния личных финансов;
- анализировать структуру семейного бюджета;
- формулировать финансовые цели, предварительно оценивать их достижимость;
- анализировать несложные ситуации, связанные с гражданскими, трудовыми правоотношениями в области личных финансов;
- различать виды ценных бумаг;
- определять практическое назначение основных элементов банковской системы;
- различать виды кредитов и сферу их использования;
- рассчитывать процентные ставки по кредиту;
- выявлять признаки мошенничества на финансовом рынке в отношении физических лиц.

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

- группы потребностей человека;
- экономические явления и процессы общественной жизни;
- влияние инфляции на повседневную жизнь;
- виды налогов;
- сферы применения различных форм денег.

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 20 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки (всего) - 20 часов, из них практические занятия - 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ. 05 ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	20
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	20
в том числе:	
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачет

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Экономика семьи</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Личное финансовое планирование	Содержание	1	1-2
	Основные понятия и терминология в области финансирования. Человеческий капитал. Виды доходов и способы их получения. Принятие решений. Использование SWOT- анализа для выбора карьеры. Домашняя бухгалтерия		
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие №1. Составление личного финансового плана		
<b>Тема 1.2.</b> Критические ситуации семейного бюджета	Содержание	1	1-2
	Расходы. Структура расходов среднестатистической российской семьи. Использование полученных доходов на различных этапах жизни семьи. Виды дефицита и способы избавления от хронического дефицита. Возникновение дефицита бюджета. Выплата выходного		

	пособия при увольнении. Безработица, виды безработицы. Функции центров занятости. Пособия по безработице.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
	Практическое занятие № 2. Контроль семейных расходов и планирование рисков семейного бюджета				
<b>Раздел 2. Накопления и средства платежа</b>					
<b>Тема 2.1</b> Банковский счет и основные операции	Содержание	1	1-2		
	Понятие депозита. Накопления и инфляция. Условия депозита. Преимущества и недостатки депозита. Валюта. Валютный рынок. Валютный курс: фиксированный и регулируемый. Изменение валютного курса и его влияние. Кредит. Принципы кредитования. Характеристики кредита. Принятие решения о взятии кредита. Как выбрать наиболее подходящий кредит. Как сэкономить при использовании кредита. Хранение, обмен и перевод денег. Платежные средства. Электронные деньги. Дистанционное банковское обслуживание				
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 3. Дистанционная оплата коммунальных услуг			1	
	Практическое занятие № 4. Расчет первоначального взноса и ежемесячных выплат при ипотечном кредитовании	1			
<b>Тема 2.2</b> Страхование	Содержание	2	1-2		
	Способы защиты от рисков. Виды страхования. Как использовать страхование в повседневной жизни.				
	<b>Практические занятия</b>			<b>1</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 5. Бизнес-игра «Страховщик»				
<b>Тема 2.3</b> Инвестиции	Содержание	1	1-2		
	Основы инвестирования. Процесс инвестирования. Как инвестировать в				

	бизнес. Как управлять рисками при инвестировании. Роль финансовых посредников.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	2
	Практическое занятие № 6. Деловая игра «Инвестор»		
<b>Тема 2.4. Пенсии</b>	Содержание	1	1-2
	Пенсионная система. Государственная пенсионная система в России. Негосударственный пенсионный фонд. Страховая часть и накопительная часть пенсии. Как сформировать частную пенсию. Виды пенсий		
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	2
	Практическое занятие № 7. Калькулятор пенсии on-line: определение условий для желательного размера пенсии.		
<b>Тема 2.5 Налоги</b>	Содержание	2	1-2
	Виды и назначение налогов. Краткая история налогообложения. Расчет НДФЛ. Ставки НДФЛ. Налоговые вычеты. Налоговая декларация. Имущественный налог. Транспортный налог. Налог на землю. Государственные пошлины		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Практическое занятие № 8. Вычисление НДФЛ на доход.	1	
	Практическое занятие № 9. Определение налогов для различных видов имущества с учетом налоговых вычетов	1	
<b>Тема 2.6 Финансовые махинации</b>	Содержание	1	1-2
	Махинации с банковскими картами. Защита банковских карт. Махинации с кредитами. Действия пострадавших от махинаций. Махинации с инвестициями. Признаки финансовой пирамиды. Основные признаки мошеннических схем.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	2
	Практическое занятие № 10. Бизнес-игра «Заманчивое предложение»		

	<b>BCEFO</b>	<b>20</b>	
--	--------------	-----------	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ. 05 ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, локальная сеть, доступ к глобальной сети Интернет, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основная литература:**

1. Фрицлер, А. В. Основы финансовой грамотности : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Фрицлер, Е. А. Тарханова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 154 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13794-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/496684>

2. Кузьмина, Е. Е. Предпринимательская деятельность : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Е. Кузьмина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 455 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14369-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/491909>

#### **Дополнительная литература:**

1. Сергеев, А. А. Бизнес-планирование : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. А. Сергеев. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 484 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14036-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495183>

2. Морозов, Г. Б. Предпринимательская деятельность : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. Б. Морозов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 457 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13977-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/492915>

3. Экономика организации : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Колышкин [и др.] ; под редакцией А. В.

Колышкина, С. А. Смирнова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 498 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06278-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/494015>

Электронные ресурсы:

1. <https://urait.ru/> - онлайн-библиотека
2. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система «Консультант - ПЛЮС»
3. <https://www.nalog.gov.ru/> - официальный сайт ФНС РФ
4. <https://cbr.ru/> - официальный сайт ЦБ РФ
5. <https://sfr.gov.ru/> - официальный сайт СФР (Социальный фонд России)
6. <https://rosstat.gov.ru/> - официальный сайт ФСГС (Росстат) РФ
7. <https://ru6gg^/> - официальный сайт ГИБДД РФ
8. [www.ffoms.ru](http://www.ffoms.ru) - Федеральный фонд ОМС.
9. [www.fnpr.ru](http://www.fnpr.ru) - Федерация независимых профсоюзов России.
10. [www.iblfrussia.org](http://www.iblfrussia.org) - Международный форум лидеров бизнеса (IBLF Russia)
11. [www.instaforex.com/ru](http://www.instaforex.com/ru) - сайт компании «ИнстаФорекс» - услуги на рынке Forex.
12. [www.nalogkodeks.ru](http://www.nalogkodeks.ru) - журнал «Налоговая политика и практика».
13. [www.o-strahovanie.ru](http://www.o-strahovanie.ru) - сайт «Всё о страховании».
14. [www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) - информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг».
15. [www.sberbank.ru](http://www.sberbank.ru) - ПАО «Сбербанк России».
16. [www.siora.ru](http://www.siora.ru) - Российское агентство поддержки малого и среднего бизнеса.
17. [www.soglasie-npf.ru](http://www.soglasie-npf.ru) - НПФ «Согласие-ОПС».
18. [www.vtbnpf.ru](http://www.vtbnpf.ru) - НПФ «ВТБ Пенсионный фонд».
19. <https://fira.ru> - сервис для проверки предприятий и работы с экономической статистикой.
20. <https://nalog-nalog.ru> - бухгалтерские новости и статьи.
21. <https://npfsberbanka.ru> - НПФ «Сбербанк».
22. <http://ru.investing.com> - финансовый портал (данные по финансовым рынкам России).
23. <https://secretmag.ru> - журнал «Секрет фирмы».
24. <http://tpprf.ru/ru> - Торгово-промышленная палата Российской Федерации.
25. <https://quote.rbc.ru> - Финансовый портал «РБК Quote».
26. <http://unionsrussia.ru> - Союз профсоюзов России.
27. <http://vip-money.com> - сайт компании «Финансовый инвестиционный

консультант».

28. [www.asv.org.ru](http://www.asv.org.ru) - Агентство по страхованию вкладов.
29. [www.banki.ru](http://www.banki.ru) - финансовый информационный портал.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.05 ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять несложные практические задания по анализу состояния личных финансов;</li> <li>- анализировать структуру семейного бюджета;</li> <li>- формулировать финансовые цели, предварительно оценивать их достижимость;</li> <li>- анализировать несложные ситуации, связанные с гражданскими, трудовыми правоотношениями в области личных финансов;</li> <li>- различать виды ценных бумаг;</li> <li>- определять практическое назначение основных элементов банковской системы;</li> <li>- различать виды кредитов и сферу их использования;</li> <li>- рассчитывать процентные ставки по кредиту;</li> <li>- выявлять признаки мошенничества на финансовом рынке в отношении физических лиц.</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практических работ
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- группы потребностей человека;</li> <li>- экономические явления и процессы общественной жизни;</li> <li>- влияние инфляции на повседневную жизнь;</li> <li>- виды налогов;</li> <li>- сферы применения различных форм денег.</li> </ul>	Устные ответы на контрольные вопросы Тестирование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине СГЦ.05 Основы финансовой грамотности**  
**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**среднего профессионального образования**  
**09.01.05 Оператор технической поддержки**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт комплекта фондовоценочных средств.....	4
1.1.	Область применения .....	4
1.2.	Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....	4
1.3.	Формы контроля и оценки результатов освоения учебной	

дисциплине.....	4
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации .....	7
<b>2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной     дисциплины .....</b>	<b>8</b>
<b>3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине .....</b>	<b>67</b>

## **1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения**

**Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.**

### **1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

### **1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности**

**Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности.**

**В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.**

#### **1.3.1. Формы текущего контроля**

**Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.**

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности в соответствии с рабочей программой и

календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- проверка выполнения практических работ студентов.

**Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, решение задач, тестирование по темам отдельных занятий.**

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности, учатся использовать формулы, и применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

**Список практических работ:**

**Практическая работа № 1.1 «Формирование накоплений»»**

**Практическая работа № 1.2 «Распределение расходов во времени»**

**Практическая работа № 1.3 «Финансовый выбор»**

**Практическая работа № 1.4 «Денежные доходы населения»**

**Практическая работа № 1.5 «Формирование пенсии»**

Практическая работа № 1.6 «Пенсия и будущие потребности» Практическая работа № 1.7 «Способы пенсионных накоплений» Практическая работа № 1.8 «Рейтинг НПФ»

**Практическая работа № 2.1 «Составление резюме»**

**Практическая работа № 2.2 «Налоговая декларация»**

**Практическая работа № 2.3 «Характеристика бизнеса»**

**Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в методических указаниях по проведению практических работ.**

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять несложные практические задания по анализу состояния личных финансов;</li> <li>- анализировать структуру семейного бюджета;</li> <li>- формулировать финансовые цели,</li> </ul>	<p>зачет</p> <p>Экспертная оценка выполнения практического задания</p> <p>Экспертное оценивание результатов дискуссии</p>
--	---

<p>предварительно оценивать их достижимость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать несложные ситуации, связанные с гражданскими, трудовыми правоотношениями в области личных финансов;</li> <li>- различать виды ценных бумаг;</li> <li>- определять практическое назначение основных элементов банковской системы;</li> <li>- различать виды кредитов и сферу их использования;</li> <li>- рассчитывать процентные ставки по кредиту;</li> <li>- выявлять признаки мошенничества на финансовом рынке в отношении физических лиц.</li> </ul>	<p>Экспертное оценивание презентаций</p>
<p><b>Знания:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- группы потребностей человека;</li> <li>- экономические явления и процессы общественной жизни;</li> <li>- влияние инфляции на повседневную жизнь;</li> <li>- виды налогов;</li> <li>- сферы применения различных форм денег.</li> </ul>	<p>Тестирование зачет Экспертная оценка выполнения практического задания Экспертное оценивание результатов дискуссии Экспертное оценивание презентаций</p>

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<p><b>Тема 1.1.</b> Личное финансовое планирование</p>	<p>ОК 1; ОК3; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Зачет</p>
<p><b>Тема 1.2</b> Критические ситуации семейного бюджета</p>	<p>ОК 1; ОК3; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Зачет</p>
<p><b>Тема 2.1</b> Банковский счет и основные операции</p>	<p>ОК 1; ОК3; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Зачет</p>
<p><b>Тема 2.2</b> Страхование</p>	<p>ОК 1; ОК3; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Зачет</p>
<p><b>Тема 2.3</b> Инвестиции</p>	<p>ОК 1; ОК3; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Зачет</p>
<p><b>Тема 2.4</b> Пенсии</p>	<p>ОК 1; ОК3; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Зачет</p>
<p><b>Тема 2.5</b> Налоги</p>	<p>ОК 1; ОК3; ОК 4</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Зачет</p>

<b>Тема 2.6</b> Финансовые махинации	ОК 1; ОК3; ОК 4	Практическое занятие	Зачет
--	-----------------	----------------------	-------

### 1.3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - зачет, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

### 1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным

аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## 2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности

### Раздел 1. Личные финансы

#### Тема 1.1. Личный бюджет

##### Вопросы:

1. Что такое личный бюджет?
2. Как классифицировать доходы семьи с точки зрения целей планирования бюджета?
3. Какова цель группировки расходов в рамках планирования личного бюджета?
4. Что является активами и пассивами домохозяйства?
5. Охарактеризуйте требования к постановке финансовой цели.
6. Какие виды финансовых целей вы знаете?
7. Какие технологии планирования личного бюджета вы знаете?
8. Что представляет собой процедура фондирования, используемая при управлении личным бюджетом?
9. Дайте понятия инвестиционного риска и рыночного риска.
10. Чем реструктуризация долга отличается от рефинансирования долга?

Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы; ответ полный, правильный
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; В ответе присутствуют собственные выводы и оценки.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Выводы присутствуют без должного обоснования и пояснений; В ответе присутствуют ошибки; ответ дан с помощью преподавателя

неудовлетворительно

Менее 51

неуме  
извлекать и использовать  
(важную) информацию из  
заданных теоретических, научных,  
справочных, энциклопедических  
источников;  
полное отсутствие собственных выводов и  
заключений;  
отсутствие ответа

### **Задания:**

#### **Практическая работа 1.1**

Предположим, вам сейчас 21 год, вы заканчиваете в этом году бакалавриат известного вуза и рассчитываете устроиться на хорошую работу. У вас нет проблем с жильем (живете с родителями, в брак пока не вступили и не планируете), текущие расходы достаточно умеренные, и вот вы решаете, что к 25 годам хотите накопить на новый автомобиль Audi Q5. Сейчас цены на такие автомобили, согласно portalу auto.ru, находятся в диапазоне 2 700 000 - 2 800 000 рублей, вы надеетесь, что через 4 года вы сможете уложиться в 3 000 000 рублей. У вас на это есть 4 года, или 48 месяцев.

Вы решаете формировать диверсифицированный инвестиционный портфель, в котором 25 % средств будет вложено в рублевый депозит в надежном банке, 25 % - в долларовый депозит, 25 % - в акции и 25 % - в корпоративные облигации. По вашим расчетам, ожидаемая средняя доходность такого портфеля составит 9 % годовых, или 0,72 % ежемесячно, - весьма оптимистичный прогноз, но вам он кажется реалистичным. Какую сумму надо откладывать ежемесячно, чтобы достичь поставленной цели? Если не ответить на этот вопрос, то ведение бюджета само по себе к этой цели вас не приведет.

$$S_n = A \times \frac{(1+r)^n - 1}{r},$$

где  $A$  - величина аннуитетного платежа (в данном случае ежемесячно откладываемой суммы),

$S_n$  - сумма в конце периода,

$n$  - число месяцев,

$r$  - ставка ожидаемой доходности в месяц.

Рассчитываем  $A$  и получаем не очень радостную новость: чтобы за 4 года накопить 3 миллиона рублей при такой доходности, надо каждый месяц направлять на инвестирование 52 543 рубля.

Если вы видите, что решение такой задачи вам не под силу, то надо либо корректировать срок, либо мечтать о машине попроще и уменьшать искомую цифру. Как несложно догадаться, 1 миллион при таких условиях можно накопить за те же 4 года, ежемесячно откладывая “всего” 17,5 тысяч рублей, 2 миллиона - откладывая 35 тысяч рублей (если, конечно, окажется верен прогноз доходности). В конце концов, новая Audi Q3 стоит от 1,9 до 2,1 млн. рублей, а “Фольксваген Тигуан” - от 1,6 до 1,8 млн. рублей, а есть и еще более бюджетные автомобили. Ну а решив, сколько вы готовы попробовать копить, возвращайтесь к началу пути: соберите статистику о своих доходах и расходах, проанализируйте, какие из расходов абсолютно необходимы, а какие можно уменьшить или отказаться от них вовсе, и начинайте действовать по намеченному плану. Имейте в виду также, что прогноз по

доходности может оказаться чрезмерно оптимистичным, вы через некоторое время увидите, что не можете получить по 9 % ежегодно на инвестированные средства, и это также может вызвать корректировку ваших финансовых планов.

### ***Практическая работа 1.2***

Распределение расходов во времени: автомобиль

Рассмотрим идею равномерного распределения расходов на примере расходов по автомобилю

Вот что пишет автор одной статьи: «Мы видим вполне привычные для каждого автомобилиста статьи расходов, такие как затраты на топливо, ремонт и обслуживание, мойку, страховку и налоги. Ведение семейного бюджета позволяет разумно распределять денежную нагрузку на обслуживание автомобиля в течение всего года. Например, страховку я всегда оформляю в январе. А в августе плачу транспортные налоги. Летом стараюсь меньше денег тратить на мойку и чаще мыть автомобиль самостоятельно. В феврале прохожу техосмотр. В апреле и октябре стараюсь менять масло в двигателе и другие “расходники” по необходимости. Зимой расход топлива увеличивается, в связи с чем возникают корректировки в моем финансовом плане. Ну и соответственно, какие-то серьезные работы, связанные с обслуживанием и ремонтом автомобиля, стараюсь планировать на оставшиеся “свободные” от денежных нагрузок месяцы, если это, конечно, не какой-нибудь очень срочный ремонт.

Остаются “свободными” в смысле трат по автомобилю май, июнь, июль. На эти месяцы я стараюсь планировать расходы семейного бюджета, связанные с ремонтом авто. Что-то делаю сам, тем более летом это можно делать на улице. Иногда привлекаю своего отца или друзей. Ну а если дело сложное, то загоняю машину на СТО. Летом покупаю зимнюю резину, так как в этот период на нее самые низкие цены. Соответственно, летнюю резину стараюсь покупать в зимнее время, обычно это ноябрь или декабрь.

Благодаря такому подходу нагрузка на семейный бюджет по статье “Автомобиль” обычно получается равномерно распределенной на протяжении всего года. А не так, как у меня получалось раньше, когда я не планировал в семейном бюджете подобные вещи. Иногда я мог потратить за один месяц на автомобиль всю свою зарплату, потому что не рассчитывал нагрузку. В таких ситуациях часто приходилось влезать в долги, так как не оставалось денег на жизнь, на продукты и прочее. Эффективное управление личными финансами подразумевает под собой комфортное расходование собственных средств, а не постоянные резкие перепады из плюса в минус и наоборот”.

### ***Практическая работа 1.3***

Предположим, самолетом из одного города в другой можно добраться за четыре часа (с учетом дороги до аэропорта и из аэропорта), а поездом за десять. Авиабилет стоит 6 тысяч рублей, а билет на поезд - 2 тысячи. Пусть ваш доход составляет 500 рублей в час, то есть, 4000 рублей в день. Какая поездка окажется дешевле, если выбор поезда означает потерю целого рабочего дня (и соответствующего дохода), а самолета - только полдня?

Легко заметить, что ваши условные потери от поездки на поезде составят 4 тысячи рублей, а на самолете - всего две тысячи. Если прибавить к этому цену билетов, то окажется, что поезд все-таки дешевле. Однако если бы вы зарабатывали в час больше, например 1500 рублей, то получилось бы, что надо выбирать самолет. Суммарные затраты (цена билета плюс стоимость альтернативного использования времени) на авиаперелет составили бы 12 тысяч, а на поездку на поезде 14.

### **Практическая (исследовательская) работа 1.4**

Используя данные выборочного обследования домашних хозяйств и макроэкономического показателя денежных доходов населения, представленные на сайте Федеральной службы государственной статистики, провести их анализ и оценку. Среднедушевые доходы населения сравнить с прожиточным минимумом и сформулировать выводы.

Шкала оценок:

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>отлично</b>	91 - 100	Полное знание теоретического материала, самостоятельно правильно решены/выполнены практические ситуационные и проблемные задачи
<b>хорошо</b>	71 - 90	Хорошее знание теоретического материала, задачи решены/выполнены с минимальной помощью преподавателя или имеются некоторые ошибки в решении
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое знание теоретического материала, задачи решены под непосредственным руководством и с помощью преподавателя или задачи решены/выполнены частично
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	Отсутствие или очень слабое знание теории, задачи не решены/не выполнены

#### **Тестовые задания**

- К пассивам домохозяйства относят:
  - текущие и депозитные банковские счета;
  - накопления в наличной форме;
  - долги и обязательства;**
  - недвижимость.
- Чистое владение семьи - это разница между:
  - фондом потребления и фондом накопления;
  - активами и пассивами;**
  - доходностью высокорискового актива и доходностью низко рискованного актива;
  - страховым и пенсионным обеспечением.
- Укажите, какая из перечисленных финансовых целей относится к стратегическим:
  - покупка квартиры;
  - открытие депозитного счета;
  - увеличение богатства семьи;**
  - открытие собственного бизнеса.
- Рефинансирование долга - это:
  - перекредитование;**
  - погашение кредита;
  - пересмотр условий кредитования;

- г) переоценка стоимости кредита с учетом инфляции.
5. Расчет будущей стоимости цели в зависимости от темпов инфляции зависит от:
- а) процентной ставки;
  - б) величины инфляции;**
  - в) уровня расходов;
  - г) текущей стоимости.
6. Ликвидность активов характеризует:

- а) достаточность денежных средств для обеспечения текущего потребления;
  - б) достаточность денежных средств для обеспечения будущих расходов;
  - в) достаточность денежных средств для погашения всех имеющихся краткосрочных обязательств;**
  - г) достаточность денежных средств для инвестиционных расходов.
10. Доходность и сроки инвестирования связаны между собой следующим образом:
- а) чем больше период инвестирования средств, тем больше их доходность;**
  - б) чем больше период инвестирования средств, тем меньше их доходность;
  - в) доходность не зависит от периода инвестирования средств.

Шкала оценок

Оценка отлично	Кол-во баллов
	91 - 100
хорошо	71 - 90
удовлетворительно	51 - 70
неудовлетворительно	Менее 51

Темы дискуссий

1. Методы оптимизации расходов
2. Методы увеличения доходов

Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Активное участие в дискуссии; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы.
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Участие в дискуссии; Присутствуют собственные выводы и заключения без достаточно полного обоснования.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников;

		Участие в дискуссии; Выводы присутствуют без обоснования и сформулированы не вполне самостоятельно
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; неучастие в дискуссии; полное отсутствие собственных выводов и заключений.

## Тема 1.2. Обеспеченная старость

### Вопросы:

1. Что такое страховая пенсия и каковы условия её получения?
2. По какой формуле рассчитывается страховая пенсия?
3. Какие факторы влияют на величину страховой пенсии?
4. Какие программы пенсионного обеспечения и способы финансового обеспечения старости, помимо пенсии, существуют?
5. Каковы преимущества и недостатки негосударственного пенсионного обеспечения через НПФ по сравнению с обязательным пенсионным страхованием?

### Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы; ответ полный, правильный
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; В ответе присутствуют собственные выводы и оценки.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Выводы присутствуют без должного обоснования и пояснений; В ответе присутствуют грубые ошибки;

		ответ дан с помощью преподавателя
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; полное отсутствие собственных выводов и заключений; отсутствие ответа

### **Задания:**

#### **Практическая работа 1.5**

Пётр Яблоков начал работать на заводе в 2017 г. в возрасте 23 лет. Перед этим он получил среднее профессиональное образование в колледже и отслужил год в армии. По договору его официальная заработная плата до вычета НДФЛ составляет 30 тыс. руб. в месяц. Пётр рассчитывает, что со временем она будет расти, и надеется, что в период с 2027 по 2042 г. она составит 40 тыс. руб. в месяц, а в 2043-2058 гг. - 50 тыс. руб. в месяц (в среднем). В 2059 г. Пётру исполнится 65 лет. Работать после достижения пенсионного возраста он не собирается.

1. Какая пенсия у него формируется?
2. Как изменится величина пенсии в будущем, если, достигнув пенсионного возраста, Пётр Яблоков согласится работать три года, отказавшись от пенсионных выплат в течение этого срока? А если он будет работать ещё пять лет?
3. Изменится ли размер пенсии, если официальная зарплата Петра в 2017-2026 гг. составит 40 тыс. руб. в месяц (до вычета НДФЛ)?
4. А если в 2043-2058 гг. его средняя зарплата поднимется до 100 тыс. руб. в месяц?
5. Сравните пенсию Петра Яблокова с зарплатой, которую он будет получать в последние 15 лет своей трудовой деятельности. Придётся ли ему резко изменить привычный стиль жизни? Сможет ли он в преклонном возрасте вести активную и интересную жизнь: путешествовать, посещать театры и рестораны, приобретать новые модели компьютеров и телефонов, бытовой техники? Решение
  1. 19826,57 руб
  2. 24282,72 руб.
  3. Да
  4. 32717,29 руб.
  5. Значительно меньше. Придётся. Не сможет.

#### **Практическая работа 1.6**

1. Рассчитайте, каковы будут ежемесячные расходы ваших родителей после выхода на пенсию. Исходите из их пожеланий: на что и сколько им хотелось бы тратить, чтобы не чувствовать себя стеснёнными по сравнению с тем, как они живут сегодня.

Не забудьте принять во внимание затраты, происходящие реже одного раза в месяц, и распределите их равномерно. Например, если родители хотели бы ежегодно совершать путешествия, то стоимость поездки разделите на 12 и к полученной величине прибавьте ежемесячные расходы. Не забудьте учесть новые статьи расходов, которые могут появиться в пожилом возрасте (например, затраты на лекарства).

Пример расчётов приведён в таблице.

<i>Статья расходов</i>	<i>Сегодня (руб./мес)</i>	<i>На пенсии (руб./мес)</i>
<i>Продукты питания</i>	<i>12 000</i>	<i>12 000</i>
<i>Врачи и лекарства</i>	<i>1000</i>	<i>3500</i>
<i>Оплата занятий младших Детей (музыка и спорт)</i>	<i>1400</i>	
<i>Выплата по ипотечному кредиту</i>	<i>15 000</i>	

2. Рассчитайте будущую пенсию родителей. Учитывайте заработную плату в прошлом и настоящем, а также в будущем (прогноз), возраст, рабочий стаж к моменту выхода на пенсию и прочие факторы.
3. Как изменится размер ежемесячной пенсии, если родители захотят увеличить стаж работы на пять лет без получения пенсионных выплат в течение этого периода?
4. Хватит ли рассчитанной вами пенсии на удовлетворение будущих потребностей родителей? Если нет, стоит задуматься о том, как восполнить разрыв между доходами и расходами.

Решение

Критерии оценивания:

- 1) составлена таблица расходов;
- 2) выделены ежегодные, ежемесячные и непредвиденные расходы;
- 3) учтены особенности здоровья человека в пенсионный период (приведены затраты на лечение);
- 4) в таблице указаны реальные суммы.

2. Критерии оценивания:

- 1) правильно найдена стоимость балла на сайте ПФР;
- 2) правильно найдены суммы пенсионных баллов;
- 3) при расчёте пенсии учтены различные факторы (трудовой стаж; воинская служба; трудовой стаж после пенсии, размер оклада и т. п.);
- 4) правильно рассчитана общая сумма пенсии по формуле:

Сумма пенсионных баллов • Стоимость пенсионного балла +  
+ Фиксированная выплата к пенсии.

3. Эти годы будут иметь ещё больший вес в пенсионной формуле, чем годы, отработанные до наступления пенсии по старости. Пенсия будет выше.
4. Критерии оценивания:
  - 1) сделан вывод: хватит или нет рассчитанной пенсии на удовлетворение будущих потребностей родителей;
  - 2) полученная сумма соотнесена с реальными потребностями родителей;
  - 3) предложены способы финансирования разрыва между доходами и расходами.

### ***Практическая работа 1.7***

В таблице приведены различные способы пенсионного накопления. Распределите их по привлекательности по 6-балльной шкале (например, 1-е место - наиболее

привлекательный способ пенсионного накопления, 6-е место - наименее привлекательный).  
 Приготовьтесь обсудить заполненную таблицу на занятии.

<i>Место</i>	<i>Способ накопления</i>	<i>Доходность</i>	<i>Надёжность</i>	<i>Простота и экономия времени</i>
1	Индивидуальный счёт в НПФ			
2	Корпоративный пенсионный план			
3	Сберегательные вклады			
4	ПИФы			
5	Прямые инвестиции в фондовый рынок			
6	Недвижимость			

#### Решение

№ п/п	Способ накопления	Доходность	Надёжность	Простота и экономия времени
1	2	3	4	5
1	Индивидуальный счёт в НПФ	4	3-4	2
2	Корпоративный пенсионный план	3	3-4	1
3	Сберегательные вклады	5	1	3
4	ПИФы	2	5	4
5	Прямые инвестиции в фондовый рынок	1	6	5-6
6	Недвижимость	6	2	5-6

#### *Практическая работа 1.8*

1. Изучите историю доходности российских НПФ с 2005 г. на портале «ПенсияМаркет» ([www.pensiamarket.ru](http://www.pensiamarket.ru): Рейтинг ® Рейтинги НПФ), выбрав последний из доступных рейтингов. Можно использовать другой портал (например, <https://ru-npf.ru>). Какие НПФ победили инфляцию, а какие нет? Кто оказался наиболее подвержен кризису 2008-2009 гг.? Есть ли среди фондов постоянные лидеры, про которых вы можете сказать, что они распоряжаются средствами своих клиентов успешнее других? Или успех фондов нестабилен, и лидеры меняются год от года?
2. Составьте список наиболее эффективных НПФ и узнайте их рейтинг надёжности. Выберите НПФ для добровольных пенсионных накоплений родителей. Свой выбор объясните.
3. На основе пенсионного бюджета ваших родителей и доходности выбранного НПФ рассчитайте, сколько нужно дополнительно откладывать в месяц, чтобы бюджет сошёлся. (Если у родителей есть добровольные пенсионные накопления, для

- упрощения задачи предположите, что вы переводите их в тот же НПФ.)
4. Обсудите с родителями альтернативные средства накопления и дополнительные источники дохода на пенсии (подработки, помощь детей, доходы от продукции, выращенной на приусадебном участке). Какой способ накопления им ближе всего и почему? На какие дополнительные источники дохода, находясь на пенсии, они рассчитывают?

Решение

1, 2. *Критерии оценивания:*

- 1) составлен рейтинг доходности российских НПФ;
- 2) определено, какие НПФ победили инфляцию, а какие нет;
- 3) выявлены НПФ, на которые кризис 2008-2009 гг. оказал самое заметное влияние;
- 4) сделан обоснованный вывод и на его основе выбран НПФ для пенсионных накоплений.

3. *Критерии оценивания:*

- 1) определена сумма пенсионного бюджета;
- 2) правильно рассчитано, сколько нужно дополнительно откладывать в месяц, чтобы бюджет сошёлся.

4. *Критерии оценивания:*

- 1) представлены альтернативные способы пенсионных накоплений;
- 2) выбор альтернативных источников обоснован.

Шкала оценок:

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>отлично</b>	91 - 100	Полное знание теоретического материала, самостоятельно правильно решены/выполнены практические ситуационные и проблемные задачи
<b>хорошо</b>	71 - 90	Хорошее знание теоретического материала, задачи решены/выполнены с минимальной помощью преподавателя или имеются некоторые ошибки в решении
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое знание теоретического материала, задачи решены под непосредственным руководством и с помощью преподавателя или задачи решены/выполнены частично
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	Отсутствие или очень слабое знание теории, задачи не решены/не выполнены

### ***Тема дискуссии***

Эффективность пенсионной системы

#### ***Вопросы для обсуждения***

1. Как эффективность пенсионной системы и размер пенсий влияют на родственные узы, взаимоотношения в семьях и демографию в стране?
2. Узнайте в Интернете, что такое межпоколенные трансферты. Какие межпоколенные трансферты свойственны вашей семье? Семьям ваших знакомых? Приведите примеры межпоколенных трансфертов (как материальных, так и нематериальных).

## Возможные аргументы

- высокий размер пенсий повышает уровень социальной защищённости граждан и стабильности в обществе;
- чем больше пенсии у старшего поколения, тем свободнее молодое поколение может распоряжаться своими средствами, так как нет необходимости оказывать финансовую поддержку своим родителям (например, инвестировать заработанные деньги в рискованные высокодоходные активы или развитие собственного бизнеса);
- эффективность пенсионной системы отражается на развитии медицины, а значит, и продолжительности жизни населения. Поскольку основными потребителями медицинских услуг являются пожилые люди, то при наличии у них достаточного количества денег в медицинскую отрасль поступает больше средств, из которых финансируются новые научные разработки;
- высокие пенсии могут привести к ухудшению демографической ситуации, так как понижается мотивация иметь много детей, которые будут заботиться о своих родителях (как в развивающихся странах);
- высокие страховые пенсии не побуждают людей повышать свою финансовую грамотность: меньше стимулов делать накопления самостоятельно, вкладывая средства в бизнес, недвижимость и инвестиционные фонды.

## Шкала оценок:

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Активное участие в дискуссии; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы.
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Участие в дискуссии; Присутствуют собственные выводы и заключения без достаточно полного обоснования.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную

		(важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Участие в дискуссии; Выводы присутствуют без обоснования и сформулированы не вполне самостоятельно
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; неучастие в дискуссии; полное отсутствие собственных выводов и заключений.

## Раздел 2. Финансы и рынок

### Тема 2.1. Финансовая система

#### **Вопросы:**

1. Как устроена банковская система России?
2. В чём отличие ЦБ РФ от коммерческих банков?
3. Зачем нужна система страхования вкладов и как она работает?
4. В каких целях можно использовать дебетовую карту банка?
5. Каковы плюсы и минусы у дебетовой банковской карты?
6. Как следует поступить, если вы нашли банковскую карту, утерянную вашим знакомым? Почему вы считаете, что поступить нужно именно так?
7. Как сберегательный вклад помогает защитить семейные сбережения от инфляции?
8. В каких случаях целесообразно открыть сберегательный вклад, а не использовать дебетовую карту?
9. Как величина процентной ставки по вкладу зависит от суммы денежных средств и от срока их размещения на вкладе? Почему наблюдается такая зависимость?
10. Почему процентная ставка иногда может снижаться при увеличении срока вклада?
11. Почему валютные вклады лучше открывать в надёжных банках?
12. Почему разным заёмщикам банки выдают в кредит одну и ту же сумму денег под различные проценты?
13. Почему перед обращением в банк за кредитом необходимо оценить своё финансовое состояние и возможности?
14. Как понять, не ухудшите ли вы материальное положение своей семьи, взяв кредит?
15. Многие банки предоставляют кредиты не только в рублях, но и в иностранной валюте. При этом процентные ставки по валютным кредитам намного ниже, чем по рублёвым. Стоит ли брать кредит в долларах США или в евро? Свой выбор объясните.
16. В чём отличие рефинансирования кредита от его реструктуризации? Что между ними общего?
17. Многие банки предоставляют кредиты не только в рублях, но и в иностранной валюте. При этом процентные ставки по валютным кредитам намного ниже, чем по рублёвым. Стоит ли брать кредит в долларах США или в евро? Свой выбор объясните.
18. В чём отличие рефинансирования кредита от его реструктуризации? Что между ними общего?
19. Если клиент банка возьмёт 40 тыс. руб. в кредит на два года под 25% годовых при эффективной ставке по кредиту 30%, каков будет ежемесячный платёж? Если этот

клиент просрочит 12-й и 13-й платежи и погасит их только вместе с 14-м платежом, а штраф за просроченный платёж составит 70% от суммы ежемесячного платежа, сколько всего он заплатит за два года

20. Чем кредитная карта отличается от дебетовой?
21. Если бы вы были главой семьи, то какой картой - кредитной или дебетовой - предпочли бы пользоваться? Свой выбор объясните.
22. Что такое обезличенный металлический счёт и в каких металлах он может быть открыт?
23. В чём плюсы и минусы обезличенного металлического счёта по сравнению с обычным сберегательным вкладом?
24. Что такое финансовый риск?
25. Чем систематический риск отличается от несистематического?
26. Что такое инвестиционный портфель? Как его можно диверсифицировать?
27. Что такое метод дисконтирования? Сколько будут стоить через год 5000 руб., если инфляция в экономике отсутствует? Сколько стоят сегодня 5000 руб., которые будут получены через год?
28. Каковы преимущества и недостатки корпоративных облигаций по сравнению с банковскими вкладами с точки зрения сбережения и приумножения денежных средств семьи?
29. Если бы у вас были свободные деньги, как бы вы поступили - инвестировали их в облигации или открыли сберегательный вклад?
30. Что общего между акцией и облигацией? Каковы различия между ними? Чем обыкновенная акция отличается от привилегированной?
31. Какой вариант инвестирования средств семьи является самым рискованным, а какой - наименее рискованным: привилегированные акции, обыкновенные акции, государственные облигации, корпоративные облигации? Свой выбор объясните.
32. Какие функции в экономике выполняют фондовые биржи?
33. Что такое биржевой индекс?
34. Каких профессиональных участников фондового рынка вы знаете?
35. Как правильно выбрать агента для инвестирования в ценные бумаги?
36. Какой режим валютного курса используется в России? Каковы его преимущества и недостатки по сравнению с другими режимами валютных курсов?
37. Допустим, у вашей семьи есть сбережения и вам доверили их инвестировать. Стали бы вы использовать семейные деньги для игры на рынке Форекс? Свой ответ поясните.
38. Какова структура страхового рынка в России?
39. Какие виды имущественного страхования вы знаете?
40. Что общего и в чём принципиальное различие между страховыми полисами ОСАГО и каско?
41. Какими правами обладают владельцы полиса ОМС?
42. На какие ситуации не распространяется действие полиса ОМС?
43. Чем страхование жизни отличается от других видов страхования? Что между ними общего?
44. Почему страхование жизни можно рассматривать как инвестиционный инструмент?

**Шкала оценок:**

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы; ответ полный, правильный
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; В ответе присутствуют собственные выводы и оценки.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Выводы присутствуют без должного обоснования и пояснений; В ответе присутствуют грубые ошибки; ответ дан с помощью преподавателя
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; полное отсутствие собственных выводов и заключений; отсутствие ответа

**Задания:**

**Практическая задача 1**

В таблице представлены активы и обязательства в банках страны (в тысячах рублей, если не указано иначе) Алексея, Ивана, Василисы и Константина.

Вкладчик	Банк		
	«Транзит»	«Терем»	«Народный кредитный банк города N»

Алексей	Вклад - 20	Обезличенный металлический счёт - 20. Текущий счёт - 100	Вклад - 250. Кредитная карта с балансом минус 40
Иван		Вклад в филиале банка «Терем» за границей - 2000 евро	Текущий счёт - 90. Кредит - 170
Василиса	Вклад - 62	Текущий счёт - 100. Вклад - 540	Вклад - 6000 евро
Константин	Вклад - 73	Текущий счёт - 300. Вклад в филиале банка «Терем» в другом городе - 600	Вклад 1 - 500. Вклад 2 - 350

Банки «Терем» и «Народный кредитный банк города N» разорились. Текущий обменный курс составляет 75 руб. за евро. Предположим, что на все вклады Алексея, Ивана, Василисы и Константина к моменту отзыва лицензий у банков было начислено по 10%.

Ответьте на следующие вопросы.

1. Какую компенсацию может получить каждый из вкладчиков?
2. Что должны сделать вкладчики для получения компенсации, если АСВ на своем сайте объявило «Транзит» банком - агентом?

Решение

1. Алексей сможет получить:
  - 1) в банке «Терем» - только 100 000 руб. (с текущего счёта), так как обезличенные металлические счета не подлежат страхованию;
  - 2) в «Народном кредитном банке города N» - 235 000 руб.:
    - по вкладу:  $250\ 000 \cdot 1,1 = 275\ 000$  (руб.);
    - с учётом расходов по кредитной карте:  $275\ 000 - 40\ 000 = 235\ 000$  (руб.).
 Итого:  $100\ 000 + 235\ 000 = 335\ 000$  (руб.).
2. Иван не сможет получить компенсацию, потому что:
  - 1) в филиале банка «Терем» за границей его вклад не подлежит страхованию через ССВ;
  - 2) в «Народном кредитном банке города N» баланс его счёта отрицательный из-за кредита ( $90\ 000 - 170\ 000 = -80\ 000$  (руб.)).
 Несмотря на банкротство банка, Иван должен выполнить свои обязательства по кредиту.
3. Василиса сможет получить:
  - 1) в банке «Терем»:  $694\ 000$  руб. ( $100\ 000 + 540\ 000 \cdot 1,1$ );
  - 2) в «Народном кредитном банке города N»:  $495\ 000$  руб.

$(6000 \cdot 1,1 \cdot 75)$ .

Итого:  $694\ 000 + 495\ 000 = 1\ 189\ 000$  (руб.).

4. Константин сможет получить:

1) в банке «Терем»:  $960\ 000$  руб. ( $300\ 000 + 600\ 000 \cdot 1,1$ );

2) в «Народном кредитном банке города N»:  $935\ 000$  руб.

$(500\ 000 \cdot 1,1 + 350\ 000 \cdot 1,1)$ .

Итого:  $960\ 000 + 935\ 000 = 1\ 895\ 000$  (руб.).

2. Все, кроме Ивана, могут обратиться в отделение банка «Транзит» с паспортом и заявлением о компенсации застрахованных средств.

### ***Практическая задача 2***

1. Медсестра Алла три года хранила свои сбережения на текущем счёте. На сколько процентов обесценились её сбережения с учётом инфляции прошлых лет?
2. Теперь Алла хочет положить деньги на сберегательный вклад на два года под 9,5% годовых без капитализации. Какой номинальный прирост денежных средств (в процентах) она получит в конце срока действия договора? Каков будет прирост в реальном выражении (с учётом инфляции)?

Прогноз потребительской инфляции в России на следующие несколько лет можно найти на сайте Министерства экономического развития РФ (<http://economy.gov.ru>) в разделе «Макроэкономика». Значения инфляции за несколько прошлых лет есть на сайте Федеральной службы государственной статистики (Росстата) ([www.gks.ru](http://www.gks.ru)) в разделе «Цены».

### **Решение**

1. Допустим, медсестра Алла три года хранила  $100\ 000$  руб. По данным Росстата, уровень инфляции (с округлением до десятых) в 2016 г. составил 5,4%, в 2017 г. - 2,5%, в 2018 г. - 4,3%.

Реальная стоимость денег с учётом инфляции:

- в конце первого года:  $100\ 000 : 1,054 = 94\ 877$  (руб.);
- в конце второго года:  $94\ 877 : 1,025 = 92\ 563$  (руб.);
- в конце третьего года:  $92\ 563 : 1,043 = 88\ 747$  (руб.).

2. Номинальный прирост денежных средств в процентах за два года составит 19%. Прирост в реальном выражении (с учётом инфляции) можно рассчитать по формуле:  
$$n \cdot (1 + \%_{\text{од}} - \%_{\text{ин}}),$$

где  $n$  - исходная сумма денежных средств;

$\%_{\text{од}}$  - годовая процентная ставка по вкладу, поделённая на 100 (например, 9,5% = 0,095);

$\%_{\text{ин}}$  - уровень инфляции в процентах, разделённый на 100 (например, 5,5% = 0,055).

Предположим, что уровень инфляции оставался неизменным в течение двух лет. В нашем примере при уровне инфляции 5,5% прирост денежных средств в реальном выражении составит:

$$100\ 000 \cdot (1 + 0,095 - 0,055)^2 = 108\ 160 \text{ (руб.)}.$$

### ***Практическая задача 3***

Вы хотите открыть вклад в банке сроком на два года. Определите самый выгодный из предложенных вариантов:

А) вклад «Проще простого» - срок 24 месяца, 8% годовых без капитализации;

Б) вклад «Продвинутый» - срок 24 месяца, 7,8% годовых с ежеквартальной капитализацией;

В) вклад «Эксперт-плюс» - срок 24 месяца, 7,6% годовых с ежемесячной капитализацией.

#### Решение

Наибольший процентный доход принесёт вклад «Продвинутый».

Например, положив на депозит 100 000 руб., вы получите 116 707 руб.

#### Практическая задача 4

- Родители решили сделать вклад в размере 100 тыс. руб., но в течение года им могут понадобиться 30 тыс. руб. на операцию бабушке. Банк предлагает вклады с возможностью частичного снятия средств под 7% годовых и без такой возможности - под 8% годовых. Рассчитайте количество денег на счёте родителей через год при всех возможных вариантах развития событий.

	Вклад под 7%, руб.	Два вклада под 8%, руб.
Прогнозируемое событие		
Операция нужна		
Операция не нужна		

- Родителям 30 тыс. руб. могут понадобиться не на операцию, а на ремонт крыши на даче после зимнего сезона. Нужен ремонт или нет, станет известно только в мае. А сейчас ноябрь. Ставки по полугодовым вкладам без частичного снятия составляют 7%. Родители могут положить 30 тыс. в банк на полгода и 70 тыс. руб. на год под 8%. Если в мае ремонт не понадобится, родители смогут продлить договор с банком ещё на полгода. Пусть в мае полугодовые ставки равны 7%. Сколько денег будет на счёте родителей через год? Определите, насколько этот вариант будет отличаться (окажется хуже или лучше) от двух годовых вкладов под 8% годовых, если:

А) ремонта не случится;

Б) ремонт всё-таки потребуется.

#### Решение

1.

Прогнозируемое событие	Вклад под 7%, руб.	Два вклада под 8%, руб.
Операция нужна	$(100\ 000 - 30\ 000) \times$ $\times 1,07 = 74\ 900$	$70\ 000 \cdot 1,08 = 75\ 600$
Операция не нужна	$100\ 000 \cdot 1,07 = 107\ 000$	$(70\ 000 + 30\ 000) \times$ $\times 1,08 = 108\ 000$

2.

Ремонт нужен	$70\,000 \cdot 1,08 + (30\,000 \cdot (1 + 0,07 : 2) - 30\,000) = 75\,600$ $+ 1050 = 76\,650$ руб.
Ремонт не нужен	$30\,000 \cdot (1 + 0,07 : 2) = 31\,050$ руб. $31\,050 \cdot (1 + 0,07 : 2) = 32\,137$ руб. $70\,000 \cdot 1,08 + 32\,137 = 107\,737$ руб.

Этот вариант окажется немного хуже двух годовых вкладов под 8%, если ремонта не случится (на 263 руб.). Но он будет лучше, если ремонт потребуется (на 1050 руб.), потому что родители получают процент с 30 000 руб. за полгода.

### **Практическая задача 5**

1. Распределите потенциальных заёмщиков по убыванию надёжности и объясните свой выбор.

А) Профессор, 45 лет, зарплата 40 тыс. руб. в месяц, есть машина и квартира.

Б) Индивидуальный предприниматель, 30 лет, может подтвердить доход от бизнеса 30 тыс. руб. в месяц за последние три месяца, в прошлом - два просроченных кредита.

В) Ученик колледжа, 21 год, поручителем выступает старший брат с доходом 30 тыс. руб. в месяц.

Г) Пенсионерка, 70 лет, владелица двухкомнатной квартиры и деревенского дома, пенсия + доход 15 тыс. руб. в месяц от сдачи квартиры.

2. Кому из заёмщиков банк, скорее всего, откажет в кредите и почему?

Решение

- По убыванию надёжности: А (стабильная занятость, высокая зарплата, имущество в собственности), Г (постоянный доход, недвижимость в собственности), В (молод, нет постоянного дохода, но есть поручитель со стабильным доходом), Б (плохая кредитная история).
- Скорее всего, банк откажет в кредите индивидуальному предпринимателю, потому что у него плохая кредитная история - два просроченных кредита в прошлом.

### **Практическая задача 6**

Если клиент банка возьмёт 40 тыс. руб. в кредит на два года под 25% годовых при эффективной ставке по кредиту 30%, каков будет ежемесячный платёж? Если этот клиент просрочит 12-й и 13-й платежи и погасит их только вместе с 14-м платежом, а штраф за просроченный платёж составит 70% от суммы ежемесячного платежа, сколько всего он заплатит за два года?

Решение

Ежемесячный платёж составит 2237 руб. Всего за два года клиент заплатит 53 688 руб. ( $2237 \cdot 24$ ). Если он просрочит 12-й и 13-й платежи, ему будет начислен штраф:  $2237 \cdot (0,7 \cdot 2 + 0,7 \cdot 1) = 4697,7$  (руб.), и общая сумма выплат составит 58 385,7 руб.

### **Практическая задача 7**

Семья Звёздочкиных взяла пять лет назад ипотечный кредит под 12% на 15 лет. Сумма кредита составляла 4 млн. руб.

За прошедшее время ставки по ипотеке упали, и Звёздочкины хотят рефинансировать свой заём.

1. На какую сумму им надо будет взять новую ипотеку?
2. Сегодня банк предлагает им эту сумму (1) под 10% годовых на 10 лет. Дополнительные взносы и комиссии составят 2% от стоимости кредита. Эти 2% можно добавить к сумме кредита и тоже выплачивать постепенно. Будет ли выигрыш от рефинансирования кредита? Если да, то какой?
3. Если Звёздочкины готовы делать такие же ежемесячные взносы, как и раньше, на сколько они могут сократить срок нового кредита? Каков тогда будет выигрыш от рефинансирования?
4. Узнайте, какие процентные ставки по ипотечному кредиту предлагают банки вашего города. Имеет ли смысл Звёздочкиным рефинансировать свой кредит в реальных условиях? Если да, то оцените приблизительно, сколько они смогут сэкономить.

#### Решение

1. Для досрочного погашения кредита Звёздочкиным потребуется 3 346 153 руб.
2. Да, Звёздочкины смогут сэкономить около 348 000 руб.
3. На год, т. е. Звёздочкины могут выплатить кредит за девять лет. Сократив срок погашения до девяти лет, они смогут уменьшить общую сумму выплат на 568 000 руб. (по сравнению со старым ипотечным кредитом) или на 220 000 руб. (по сравнению с новой ипотекой на 10 лет).

#### **Практическая задача 8**

Акции компаний «Ладья», «Ферзь» и «Пешка» стоят одинаково - по 20 руб. за штуку. Представим, что через месяц цена каждой акции может принимать одно из пяти представленных в таблице значений (с равной вероятностью).

«Ладья», руб.	«Ферзь», руб.	«Пешка», руб.
18	16	19
19	19	20
21	21	21
23	25	22
25	27	23

1. Какая компания предлагает самые доходные акции?

2. У какой акции риск наибольший, а у какой наименьший?
3. У вас есть 10 тыс. руб. Акции какой компании вы купите? Свой выбор объясните.

### Решение

1. Самые доходные акции предлагает компания «Ферзь». Ожидаемую цену акций можно рассчитать как среднее арифметическое:

- ожидаемая цена акции «Ладья»:  $(18 + 19 + 21 + 23 + 25) : 5 = 21,2$  (руб.); ожидаемая доходность:  $(21,2 - 20) : 20 = 0,06$ , или 6%;
  - ожидаемая цена акции «Ферзь»:  $(16 + 19 + 21 + 25 + 27) : 5 = 21,6$  (руб.); ожидаемая доходность:  $(21,6 - 20) : 20 = 0,08$ , или 8%;
  - ожидаемая цена акции «Пешка»:  $(19 + 20 + 21 + 22 + 23) : 5 = 21$  (руб.); ожидаемая доходность:  $(21 - 20) : 20 = 0,05$ , или 5%.
2. Разброс потенциальных значений больше всего у акции компании «Ферзь», поэтому она более рискованная: с вероятностью 20% можно потерять 1 руб. (это характерно для всех трёх акций), с вероятностью 20% - 4 руб. (такие большие потери возможны только при вложении в акции данной компании). Наименьшим риском обладает акция компании «Пешка». Здесь существует только 20%-ная вероятность потерять 1 руб. В остальных случаях инвестор либо улучшает своё финансовое состояние, либо остаётся на прежнем уровне\*.
  3. На данный вопрос нет единственно правильного ответа, так как нет акции, обладающей строгим преимуществом (т. е. с низким риском и высокой доходностью одновременно). Обучающиеся, склонные к риску, могут выбрать акции компании «Ферзь», обладающие самой высокой ожидаемой доходностью. Консерваторы предпочтут надёжные акции компании «Пешка» или сбалансированные акции «Ладья». Необходимо выяснить, какими критериями руководствовались обучающиеся.

Также можно попробовать диверсифицировать риски и разделить 10 000 руб. между тремя компаниями. К сожалению, из условия задачи непонятно, являются ли эти компании независимыми или они тесно связаны между собой, принадлежат к одной отрасли или нет и т. д. Поэтому невозможно спрогнозировать, будут ли они расти и падать вместе, а значит, неясно, насколько сильно диверсификация поможет снизить риски.

### **Практическая задача 9**

Компания ПАО «Супер-Эмитент» в ноябре 2016 г. разместила облигации номиналом 1000 руб. со сроком погашения через четыре года и купоном 18% годовых с выплатой раз в год.

1. За сколько вы готовы купить эту облигацию, если ставка дисконтирования 20%? А если ставка дисконтирования 15%?
2. Если вы купили эту облигацию за 962 руб., когда до погашения оставалось чуть меньше двух лет, и держали до конца срока, какова её чистая годовая доходность после уплаты налогов? Какова её доходность, если бы вы держали облигацию один год и один день и продали за 975 руб.?

### Решение

1. При ставке дисконтирования 20% справедливая цена облигации составит 948 руб. (466 + 482):

- купонные выплаты с учётом ставки дисконтирования:  $180 : 1,2 + 180 : 1,2^2 + 180 : 1,2^3 + 180 : 1,2^4 = 466$  (руб.);
- стоимость облигации с учётом ставки дисконтирования:  $1000 : 1,2^4 = 482$  (руб.).

При ставке дисконтирования 15% справедливая цена облигации составит 1086 руб. (514 + 572):

- купонные выплаты с учётом ставки дисконтирования:

$$180 : 1,15 + 180 : 1,15^2 + 180 : 1,15^3 + 180 : 1,15^4 = 514 \text{ (руб.)};$$

- стоимость облигации с учётом ставки дисконтирования:  $1000 : 1,15^4 = 572$  (руб.).

Этот пример показывает, что если выплата купона происходит раз в год и ставка купона ниже ставки дисконтирования, то облигация будет продаваться дешевле своего номинального значения («с дисконтом»). А если ставка купона выше ставки дисконтирования, облигация будет продаваться дороже своего номинального значения («с премией»).

2. В первом случае доход будет состоять из двух купонных выплат по 180 руб. и разницы номинала и цены покупки, составляющей 38 руб., т. е. чистая доходность за два года:  $(180 \cdot 2 + 38) = 398$  руб. После вычета налогов остаётся  $398 \cdot 0,87 = 346$  руб. Годовая доходность:  $(346 : 962) : 2 = 0,18$ , или 18%.

Во втором случае доход будет состоять из двух купонных выплат по 180 руб. и разницы номинала и цены покупки 13 руб., т. е. чистая доходность составит 373 руб., а после вычета налогов - 325 руб. Годовая доходность:  $325 : 962 = 0,338$ , или 33,8%.

### ***Практическая задача 10***

#### **Народное IPO ВТБ**

В мае 2007 г., после двух удачных размещений акций Сбербанка и «Роснефти» среди широкого круга инвесторов, банк ВТБ провёл так называемое народное IPO - разместив 22,5% своих акций. Предварительно банк провёл широкую рекламную кампанию, успешно отчитался по итогам 2006 г. и выплатил небывало высокие дивиденды - около 20% от прибыли.

Руководство компании решило привлечь как можно больше мелких инвесторов - простых российских граждан. Минимальная сумма покупки во время IPO была назначена на уровне 30 тыс. руб. (обычно пороговая сумма гораздо выше, например одна акция Сбербанка стоила 89 тыс. руб.), и акции можно было свободно приобрести в отделениях банка. В результате акционерами ВТБ стали более 120 тыс. жителей России. Банк собрал около 1,5 млрд. долларов США. Цена на первично размещённые акции была установлена в размере 13,6 коп. за штуку.

Однако уже в августе 2007 г. акции торговались ниже цены размещения и продолжали

терять стоимость, несмотря на общий рост экономики с середины 2007 г. по середину 2008 г. Сбережения инвесторов начали быстро обесцениваться. В конце 2007 г. акции торговались по 9-10 коп. за штуку, летом 2008 г. - по 7-8 коп., а с началом финансового кризиса упали до рекордно низкой отметки - 1,95 коп. за акцию к началу 2009 г.

Недовольство многочисленных акционеров ВТБ росло, и в начале 2012 г. государство предложило выкупить у мелких инвесторов (вложивших до 500 тыс. руб.) их акции обратно по цене размещения - 13,6 коп. В марте - апреле 2012 г. был произведён выкуп. Предложением воспользовались две трети частных инвесторов: они смогли вернуть деньги, вложенные пять лет назад. Остальные либо продали свои акции с убытком, либо не слышали об обратном выкупе и остались держателями акций.

## Вопросы

1. Если инвестор вложил 50 тыс. руб. в акции ВТБ во время «народного IPO» и продал их в январе 2009 г., когда они стоили меньше всего, сколько составила годовая доходность акций (в %) и сколько денег (в руб.) потерял инвестор? Должен ли он заплатить налог? (Дивиденды в 2008 г. составили 0,00134 руб. на акцию, а в 2009 г. - 0,000447 руб. на акцию. Поэтому их можно не учитывать в расчёте доходности.)
2. Сколько бы составила годовая доходность акций (в %) и сколько денег (в руб.) выиграл бы инвестор, если бы продал акции на пике стоимости - в июне 2007 г. за 14,66 коп. за акцию? Должен ли он заплатить налог?
3. Предположим, что инвестор не продавал свои акции и дождался обратного выкупа по цене размещения. Можно ли говорить, что он ничего не потерял за эти годы? Если потерял, то сколько? (Дополнительные данные на сайте Росстата: [www.gks.ru](http://www.gks.ru).)
4. Если бы инвестор не продал свои акции и дождался обратного выкупа по цене размещения, то сколько бы он потерял по сравнению с банковским вкладом? (Например, положил 50 тыс. руб. в банк в мае 2007 г. вместо покупки акций.)
5. Гарантирует ли государство сохранность вложений населения в акции? Если акции какой-то другой популярной у частных инвесторов компании обесценятся, стоит ли ожидать такой же реакции государства, как описано в тексте?

## Решение

1. Годовая доходность акций составила -51,4%. Её можно рассчитать по формуле:

$$(1,95 - 13,6) : 13,6 : (5 : 3) = -0,514, \text{ или } -51,4\%.$$

Вложив 50 000 руб. в акции ВТБ, инвестор потерял 42 830 руб.:

$$(1,95 - 13,6) : 13,6 = -0,856;$$

$$50\,000 \cdot 0,856 = 42\,830.$$

Налог он платить не должен. Если в 2009 г. инвестор получил положительный доход от каких-либо других операций с ценными бумагами, то убытки от акций ВТБ вычитаются из доходов по другим ценным бумагам, что сократит общую сумму уплаченного налога.

2. Если бы инвестор продал акции на пике стоимости, то получил:

$$(14,66 - 13,6) : 13,6 \cdot 50\,000 = 3897 \text{ (руб.)}.$$

С этой суммы он заплатил бы налог:  $3897 \cdot 13\% = 507$  (руб.). Чистая годовая доходность после уплаты налога:

$$(53\,390 : 50\,000)^{12} - 1 = 1,197, \text{ или } 119,7\%.$$

3. Полученные в 2012 г. 50 000 руб. - это не 50 000 руб., инвестированные пятью годами ранее, ведь из-за инфляции деньги обесценились более чем в 1,5 раза. За пять лет инфляция составила около 59% (см. таблицу ниже):

$$(1,119 \cdot 1,133 \cdot 1,088 \cdot 1,088 \cdot 1,061) - 1 = 0,592, \text{ или } 59,2\%.$$

Год	07	20	08	20	09	20	10	20	11	20
Уровень инфляции, %	9	11,	3	13,	8,8		8,8		6,1	

4. Для ответа на этот вопрос нужно найти в Интернете ставки по банковским вкладам в 2007 г. Например, на запрос «ставки по вкладам в 2007» Google выдаёт ссылку на статью РБК от 3 июля 2007 г. «Лучшие ставки по банковским вкладам (на 29.06.2007)». Мы видим, что в 2007 г. инвестор мог бы положить деньги в банк на год под 11-12%.

Проведя небольшое исследование, определяем средние ставки по вкладам:

- в 2008 г. - 12-13%;
- в 2009 г. - 18-20%;

в 2010 г. - 12-13%.

К концу 2010 г. ставки снизились, поэтому весной 2011 г. наилучшая ставка, которую мог получить инвестор, составляла около 8%.

Если бы инвестор, начиная с 2007 г., каждый год клал деньги в банк, то его состояние увеличилось бы более чем в 1,8 раза:

$$1,115 \cdot 1,125 \cdot 1,19 \cdot 1,125 \cdot 1,08 = 1,8136.$$

Значит, по сравнению с вложением в банк инвестор потерял на акциях ВТБ 40 700 руб. ( $50\,000 \cdot 81,4\%$ ).

Потери выражены в деньгах 2012 г., но обучающиеся имеют право посчитать потери в деньгах 2007 г., и тогда цифра будет меньше.

5. Не гарантирует. Случай с ВТБ - это частный случай, и не стоит надеяться на помощь государства в другой раз.

## Практическая задача 11

В октябре 2017 г. значение индекса РТС составляло примерно 1138 пунктов, 1 октября 2018 г. - 1192, а 19 февраля 2019 г. - 1177 пунктов.

1. Найдите на сайте Московской биржи описание индекса РТС. Из каких ценных бумаг он рассчитывается?
2. Когда данный индекс достиг минимального значения (38,5)? Что тогда произошло?
3. Когда индекс достиг максимального значения? Почему потом он резко упал?
4. Сколько бы заработал инвестор, вложивший 10 тыс. руб. в индекс РТС в 2000 г., когда его значение было равно 200 пунктам, и продавший свои акции в 2012 г., когда индекс составлял 1300 или когда он составлял 1600? Какова была бы чистая годовая доходность в том и ином случае? Была ли она выше, чем инфляция? (Начальное значение индекса в 1995 г. равно 100 пунктам.)
5. А если бы этот инвестор продал свои акции в начале 2008 г., когда индекс был на уровне 2000?
6. В какой момент вложили в индекс РТС и когда продали свои ценные бумаги те инвесторы, которые потеряли больше всех за всю историю торгов?
7. Почему в 2014-2015 гг. значение индекса РТС опять резко снизилось?
8. Какой вывод вы могли бы сделать, изучив динамику значений данного индекса?

### Решение

1. Индекс РТС - основной индикатор российского фондового рынка. Рассчитывается на основе 50 акций крупнейших российских компаний, работающих в основных секторах экономики. Это промышленные компании (нефтегазовые, металлургические, химические и энергетические) и финансовые организации (банки). Также представлены акции мобильных операторов, «Аэрофлота», некоторых торговых сетей.
2. Минимальное значение индекс показал в 1998 г., в период дефолта по российским государственным облигационным займам в национальной валюте.
3. Максимальное значение индекса в начале 2008 г. связано с ростом цен на энергоресурсы, а его падение - с мировым экономическим кризисом.
4. В 2000 г. индекс был примерно на уровне 200. В 2012 г. колебался между 1300 и 1600. Если инвестор продал свои акции, когда индекс был равен 1300, он заработал 55 000 руб. ( $10\ 000 \cdot (1300 - 200) : 200$ ), а годовая доходность составила 17%.

Здесь необходимо дать разъяснения к расчётам. В этом случае нужно возводить в степень, а не делить на 12, так как на таком длительном горизонте приближённый расчёт с помощью деления слишком сильно исказит картину. Например,  $1300 : 200 = 6,5$ .

Взяв корень 12-й степени, получаем  $\sim 1,17$ :

$$(1300 : 200)^{12} - 1 = 0,1688, \text{ т. е. годовая доходность около } 17\%.$$

Это выше инфляции, которая в 2001-2012 гг. колебалась в пределах от 6 до 18% в год, а в среднем составила около 11%\*.

Доходность можно вычислить в MS Excel. Для этого в строке «Функция» запишите

формулу  $=\text{СТЕПЕНЬ}(1300/200;1/12)-1$ , затем нажмите на кнопку Enter, и в первой строке появится искомая величина.

Если инвестор продал акции, когда индекс был равен 1600, он заработал 70 000 руб.  $(10\ 000 \cdot (1600 - 200) : 200)$ , а годовая доходность составила около 19%:

$$(1600 : 200)^{12} - 1 = 0,189.$$

Во время проверки письменных домашних работ не снижайте оценку обучающимся, которые посчитали доходность делением на 12, но объясните им в группе, почему нельзя использовать такую формулу. Приведите пример:

$$100 \cdot 1,1^{12} = 314, \text{ а } 100 \cdot (1 + 0,1 \cdot 12) = 220.$$

На длинном горизонте разница очевидна!

5. Тогда доходность была бы выше:

$$(2000 : 200)^{12} - 1 = 0,2115, \text{ т. е. около } 21\% \text{ в год.}$$

6. Обучающимся может показаться, что речь идёт о падении фондового рынка в 2008 г., потому что там наблюдалась самая большая потеря стоимости в абсолютном выражении. Но инвесторам важно не абсолютное, а относительное падение. Поэтому самым трагичным для них стало падение в 1998 г.

Если бы инвестор вложил в акции 10 000 руб. в конце 1997 г. и продал акции в конце 1998 г., он потерял бы 9000 руб., так как индекс упал в 10 раз (примерно с 500 до 50). Если бы инвестор вложил 10 000 руб. в середине 2008 г., а продал в начале 2009 г., он потерял бы только 8000, так как индекс упал в 5 раз (примерно с 2500 до 500).

7. В 2014 г. в России начался экономический спад, обусловленный падением цен на нефть и введёнными США и странами Евросоюза санкциями против РФ.
8. Биржевой индекс - важнейший индикатор экономической ситуации в любой стране. Когда экономика на подъёме, индекс растёт, а его снижение указывает на то, что в экономике начался очередной спад и инвесторы стремятся избавиться от ценных бумаг. Так, когда в 2014 г. в нашей стране начался экономический спад, значение индекса резко снизилось

### ***Практическая задача 12***

На сайте Росстата выясните численность домохозяйств в России в 2010 г. по итогам Всероссийской переписи населения ([www.gks.ru](http://www.gks.ru): Переписи и обследования ® Переписи населения ® Всероссийская перепись населения 2010 ® Число и состав домохозяйств). Воспользуйтесь информацией из данной главы о количестве пожаров в жилых домах в России за 2015 г. Предположим, что количество домохозяйств с 2010 по 2015 г. выросло несущественно. Рассчитайте приблизительную вероятность возникновения пожара в российской квартире или доме. Почему вы использовали численность домохозяйств, а не численность населения?

Решение

Численность домохозяйств в России в 2010 г. по итогам Всероссийской переписи

населения - 54,56 млн. В 2015 г. в России произошло около 100 тыс. пожаров в жилом секторе. Если предположить, что численность домохозяйств почти не изменилась, то от пожара в 2015 г. пострадало около 0,18% российских домохозяйств:  $(100\ 599 : 54\ 560\ 000) \cdot 100\%$ . Таким образом, вероятность возникновения пожара в российской квартире или доме составляет 18 случаев из 10 000. Для ответа на данный вопрос нужно использовать именно количество домохозяйств, а не численность населения, потому что в квартире или в доме проживает семья как отдельная статистическая единица, именуемая домохозяйством. Однако домохозяйство может состоять и из одного человека (например, в квартире проживает только одинокая пенсионерка).

### ***Практическая задача 13***

Вы решили сэкономить и застраховали внутреннюю отделку своей квартиры на 50 тыс. руб., хотя недавний ремонт обошёлся в 100 тыс. руб. Если случится затопление и пострадает отделка на 50 тыс. руб., сколько составит страховая выплата? А если затраты на ремонт по затоплению составят 100 тыс. руб.?

Решение

Если случится затопление и пострадает отделка на 50 тыс. руб., вы получите от страховой компании всю эту сумму и сможете полностью компенсировать потери. Но если затопление окажется более серьёзным и необходимые затраты на ремонт составят 100 тыс. руб., страховая компания покроет 50 тыс. руб., а остальные 50 тыс. руб. придётся заплатить из своего кармана.

### ***Практическая задача 14***

Допустим, 100 человек решили застраховаться на год от несчастного случая, который повлечёт потери, равные 100 тыс. руб. Каждый из них заплатит страховую премию в размере 2500 руб. Итого страховая компания получит 250 тыс. руб.

Если страховой случай наступил для одного клиента, сколько компания выплатит за год? Какова будет её прибыль? Если страховой случай наступит для двух клиентов?

Что будет, если страховой случай наступит для трёх или более клиентов?

Решение

Если страховой случай наступил для одного клиента, компания выплатит за год только 100 тыс. руб., а её прибыль составит 150 тыс. руб.  $(250\ 000 - 100\ 000)$ . Если страховой случай наступил для двух клиентов, компания выплатит 200 тыс. руб. и получит прибыль в размере 50 тыс. руб.

Что будет, если страховой случай наступит для трёх или более клиентов? Во-первых, в нормальных условиях такого не должно произойти. Страховые компании имеют штат аналитиков, которые изучают статистику несчастных случаев и с большой точностью могут рассчитать вероятность реализации страхового случая в  $\langle$  пулей\* клиентов компании. После того как вероятность подсчитана, страховые компании назначают цену страхового полиса не на том уровне, который получается при умножении страховой выплаты на вероятность, а значительно выше. Так они создают дополнительную «подушку безопасности\*» которая в благоприятный год станет прибылью компании, а в неблагоприятный - резервом для дополнительных выплат.

Во-вторых, финансовая устойчивость государственных страховщиков в социальном

страховании гарантируется государством, а для коммерческих страховщиков закон устанавливает определённые требования к финансовой устойчивости и платёжеспособности. Их соблюдение контролирует ЦБ РФ. При несоблюдении этих требований у страховщика отбирают лицензию на право страхования (только в 2015-2016 гг. с рынка ушли около 150 страховых компаний). Поэтому при выборе страховщика надо проверить наличие у него лицензии.

#### ***Практическая задача 15***

Гражданин Петров в результате ДТП нанёс повреждения автомобилю гражданина Иванова на сумму в 480 тыс. руб. У Петрова был базовый полис ОСАГО с лимитом 400 тыс. руб., какова величина страховой выплаты?

Решение

У Петрова был базовый полис ОСАГО с лимитом 400 тыс. руб., поэтому 80 тыс. руб. ему пришлось компенсировать из собственных средств.

#### ***Практическая задача 16***

Безусловная франшиза по полису каско составляет 10 тыс. руб. В первый месяц действия договора вы поцарапали боковое зеркало. Сумма повреждений составила 4000 руб. Будет ли компенсация? Позже вы помяли крыло при столкновении с другим автомобилем. ДТП произошло по вашей вине. Сумма повреждений была оценена в 21 тыс. руб. Сколько выплатит страховая компания?

Решение

В первый месяц действия договора вы поцарапали боковое зеркало. Сумма повреждений составила 4000 руб. Эту сумму страховая компания компенсировать не будет. Позже вы помяли крыло при столкновении с другим автомобилем. ДТП произошло по вашей вине. Сумма повреждений была оценена в 21 тыс. руб. Страховая компания выплатит 11 тыс. руб. (21 000 - 10 000).

#### ***Практическая задача 17***

Условная франшиза по полису каско также составляет 10 тыс. руб. В первый месяц действия договора вы стали участником ДТП, которое произошло по вашей вине. Сумма повреждений составила 21 000 руб. Сколько выплатит страховая компания? Через некоторое время вы поцарапали капот автомобиля. Стоимость ущерба оценивается в 9000 руб. Страховщик будет компенсировать эту сумму?

Решение

В первый месяц действия договора вы стали участником ДТП, которое произошло по вашей вине. Сумма повреждений составила 21 000 руб. Страховая компания выплатит именно эту сумму без всяких вычетов. Через некоторое время вы поцарапали капот автомобиля. Стоимость ущерба оценивается в 9000 руб. Эту сумму страховщик компенсировать не будет.

#### ***Проблемная ситуация***

Определите, безопасны ли следующие ситуации (т. е. деньги на текущем счёте останутся в сохранности). Свой ответ объясните.

1. На пикнике вы уронили банковскую карту в костёр, и она расплавилась.
2. На улице грабитель вырвал у вас сумку с телефоном и банковской картой и скрылся. Вы тут же обратились в полицию.

3. Друг попросил вас дать ему расплатиться вашей картой в Интернете. Вы отправили ему в одном электронном письме все данные с лицевой стороны карты, а следующим письмом CVV-код. Ваша карта не предусматривает дополнительного подтверждения покупки через СМС-оповещения.
4. Выходя из автобуса, вы выронили кошелек, в котором лежали карта и записанный на листке бумаги ПИН-код. Вы сразу заметили пропажу и позвонили в банк, чтобы заблокировать карту.
5. Вам пришло СМС-уведомление: «Покупка на 5370 руб. по карте прошла успешно», но вы ничего не покупали, а карта не пропала и всё время оставалась при вас.

#### Решение

1. Ситуация безопасна для сохранности денег на текущем счёте. Надо заявить в банк об утере карты, и он выдаст новую (с таким же балансом на счёте, какой был на сгоревшей карте).
2. Ситуация небезопасна для сохранности денег на текущем счёте. Преступник сможет совершать покупки через Интернет, даже если платёж по карте предусматривает СМС-верификацию - подтверждение своего действия в Сети с помощью полученного пароля. Помимо обращения в полицию, необходимо позвонить в банк и попросить заблокировать карту, причём сделать это нужно как можно скорее.
3. Ситуация небезопасна для сохранности денег на текущем счёте. Интернет-мошенники могут отследить сразу два письма, и у них появятся необходимые данные для снятия денег с карты. Чтобы избежать такой ситуации, следует передать часть информации с помощью другого носителя (например, отправить СМС-сообщение или сообщить устно по телефону). Однако лучше предложить оплатить покупку за друга, попросив у него ссылку на платёжную систему в Интернете.
4. Ситуация безопасна для сохранности денег на текущем счёте. Вы немедленно позвонили в банк, ваша карта заблокирована, и никто не сможет ею воспользоваться.
5. Ситуация небезопасна для сохранности денег на текущем счёте. Это может быть сбой системы СМС-оповещений или платёжной системы банка (банк списал у вас деньги по ошибке), но не исключено, что злоумышленники узнали данные вашей карты, включая CVV-код, и использовали их для покупок в Интернете. В любом случае необходимо немедленно позвонить в банк и сообщить об этом СМС-уведомлении

#### Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Полное знание теоретического материала, самостоятельно правильно решены/выполнены практические ситуационные и проблемные задачи
<b>хорошо</b>	71 - 90	Хорошее знание теоретического материала, задачи решены/выполнены с минимальной помощью преподавателя или имеются некоторые ошибки в решении
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое знание теоретического материала, задачи решены под непосредственным руководством и с помощью преподавателя или задачи решены/выполнены частично

неудовлетворительно	Менее 51	Отсутствие или очень слабое знание теории, задачи не решены/не выполнены
---------------------	----------	--

### Кейс

Изучите жизненную ситуацию и ответьте на вопросы.

Обманутые вкладчики обращаются к Президенту России

В середине июля 2012 г. стало известно, что клиенты «Мобил-банка» не могут получить деньги в банкоматах и отделениях финансовой организации. Эти проблемы представители банка объясняли «трудностями с ликвидностью». 9 августа ЦБ РФ отозвал у компании «Мобилбанк» лицензию на осуществление банковских операций. Финансовый регулятор заявил, что эта организация проводила высокорискованную кредитную политику, размещая средства в низкокачественные активы и не создавая адекватные резервы на случай возможных потерь, что привело к возникновению оснований для осуществления мер по предупреждению несостоятельности (банкротства). Так, банк бесосновательно скупал ценные бумаги (на момент отзыва лицензии они составляли порядка 50% активов финансовой организации). Убыток за год вырос с 17 до 113 млн. руб. Банк нарушал нормативы, установленные ЦБ РФ (например, норматив достаточности капитала снизился до 6,75%, по другим данным - до 2%).

«Мобилбанк» был создан в 1990 г. в Ижевске (Удмуртия). Имел филиал в Москве. Уставный капитал кредитной организации составлял 176,7 млн. руб. Банк участвовал в системе страхования вкладов.

Вкладчики «Мобилбанка» провели митинг протеста. Они требовали от руководства банка выйти к ним. На митинге было собрано более 50 подписей под обращением к Президенту России Владимиру Путину и главе ЦБ РФ Сергею Игнатьеву\*.

«Все мы, вкладчики, имевшие на счетах “Мобилбанка” вложения более 700 тыс. руб., потеряли их безвозвратно. Мы не миллионеры и не олигархи, среди нас много людей, занимающихся малым бизнесом, менеджеров среднего звена, пенсионеров, которые в результате мошеннических действий владельцев банка потеряли свои накопления. Для большинства из нас это были единственные сбережения».

По материалам информационного агентства РБК - [www.rbc.ru](http://www.rbc.ru)

*Вопросы к тексту*

1. Почему обманутые вкладчики пишут, что потеряли именно ту часть сбережений, которая превышала 700 тыс. руб.?
2. Есть ли у вкладчиков шанс вернуть оставшиеся деньги? Должно ли им помочь в этом государство?
3. Какие две ошибки совершили вкладчики, размещая средства в «Мобилбанке»?

**Решение**

1. Денежные средства на счетах «обманутых» вкладчиков превышали страховой лимит, возврат которого гарантирован АСВ. В 2012 г. он составлял 700 тыс. руб. в одном банке. Когда «Мобилбанк» разорился, все деньги сверх этого лимита банк вкладчикам не вернул.

2. Хотя возврат сумм сверх страхового лимита не гарантирован АСВ, вкладчики могут попытаться получить оставшиеся средства через суд. Однако судебные процессы по подобным делам длятся до нескольких лет, а исход дела будет зависеть от того, сколько активов было у банка на момент закрытия и какое место занимают вкладчики в очереди кредиторов.

3. Первая ошибка - вкладчики разместили в одном и том же банке суммы свыше

страхового лимита. Вторая ошибка - вкладчики не проверили репутацию банка до того, как разместили в нём денежные средства.

Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы.
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Присутствуют собственные выводы и заключения.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Выводы сформулированы не вполне самостоятельно, без должного обоснования и пояснений
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; полное отсутствие собственных выводов и заключений.

## Темы дискуссий

### 1. Кредиты граждан

В таблице представлены данные исследования, проведенного Фондом

О бщдествян1ноемнений\* (ФОМ) \$—16 августа 2016 г. Всего 35% граждан России имели какой-либо банковский или потребительский кредит, по которому нужно выплачивать деньги.

Вид кредита	Доля опрошенных, %
Потребительский кредит в магазине (покупка бытовой техники и других товаров)	13

Кредит на неотложные нужды (ремонт, свадьба, лечение, срочные покупки и т. д.)	10
Автокредит	6
Ипотечный кредит	7
Кредитная карта	3
Кредит на развитие бизнеса (для физических лиц)	менее 1
Образовательный кредит	1
Другие виды кредитов	1

### *Вопросы для обсуждения*

1. Чем объясняется данная статистика?
2. Почему потребительские кредиты в магазинах так популярны?
3. Почему так мало людей используют ипотечные кредиты?
4. Если 35% населения выплачивает кредиты, - это много или мало?
5. Каковы плюсы и минусы роста доли населения, берущего кредиты?

### *2. Кредитные карты*

#### *Вопросы для обсуждения*

1. В каких целях можно использовать дебетовую карту банка?
2. Каковы плюсы и минусы у дебетовой банковской карты?
3. Как следует поступить, если вы нашли банковскую карту, утерянную вашим знакомым? Почему вы считаете, что поступить нужно именно так?

### *3. Фондовые перспективы*

Российский фондовый рынок в 2017 году не смог порадовать инвесторов, показав негативную динамику: индекс Мосбиржи, основной индикатор отечественного рынка акций, за год снизился на 5,5% (до 2,1 тыс. пунктов), при том что индекс развивающихся рынков MSCI EM вырос на 32%. <.. .>

При этом если посмотреть на отдельные акции, то их динамика была в тренде с глобальными рынками. Например, акции Сбербанка выросли за год на 30%, Магнитогорского металлургического комбината - на 26%, Новолипецкого металлургического комбината - на 28%. <.>

Аналитики в основном испытывают умеренный оптимизм в отношении перспектив российского рынка акций в 2018 году. Рынок по-прежнему будет зависим от внешнего фона, настроений иностранных игроков, конъюнктуры сырьевых площадок, геополитических факторов. <...>

Эксперты полагают, что нефтегазовый сектор будет в лидерах рынка в 2018 году. благодаря росту глобальной экономики и, как следствие, росту цен на энергоресурсы.

В нефтегазовом секторе стоит обратить внимание на акции ЛУКОЙЛа и НОВАТЭКа - компаний с низким долгом, генерирующих высокие денежные потоки в

отрасли. Называют интересными бумаги «Газпрома» на фоне очень низкой по историческим меркам оценке акций. <.>

В секторе добывающих компаний выделяют также акции компании АЛРОСА. «В конце года произошла стабилизация цен на алмазы. акции покажут динамику лучше рынка уже по итогам первого квартала 2018 года», - утверждает эксперт.

Опережающую динамику в 2018 году смогут показать потребительский («Магнит», «Аэрофлот», «Лента») и банковский сектора за счёт роста реальных зарплат населения. и, как следствие, роста потребительской активности. По мнению некоторых аналитиков, в банковском секторе главным бенефициаром остаётся Сбербанк.

Мнения экспертов: «Делаю ставку на акции “Магнита” - инвесторы заложили излишний негатив в текущие цены». “Магнит” - крупнейший ретейлер в России - в третьем квартале 2017 года продемонстрировал ухудшение финансовых показателей. На этом фоне акции испытали паническое снижение с 10 тыс. до 6,2 тыс. руб. за акцию».

«Акции “МегаФона”, “Ростелекома” - это одни из наиболее перепроданных бумаг в своих секторах. Их динамика будет лучше рынка. “Ростелеком” стоит сейчас дешевле балансовой стоимости при отсутствии значимых рисков».

Хуже рынка могут быть акции металлургического сектора из-за замедления темпов потребления стали в Китае. «Возможна коррекция в акциях сталелитейных компаний на фоне падения спроса из Китая», - утверждает аналитик.

Одними из лидеров роста в 2017 году выступали бумаги ММК и НЛМК, и они уже отыграли значительную часть потенциала, значит, в случае коррекции рынка они будут снижаться сильнее других.

Источник: информационное агентство РБК - [www.rbc.ru](http://www.rbc.ru)

### ***Вопросы***

1. Если бы в ноябре 2017 г. ваши родители купили акции «Магнита» по 6,2 тыс. руб. за штуку и продали их в настоящий момент, они бы выиграли или проиграли? (Найдите котировки этих акций на порталах <http://tikr.ru/stock>, <https://smart-lab.ru> или на сайте Московской биржи - [www.moex.com](http://www.moex.com)).
2. Как видно из статьи, ситуация в мировой экономике и политике влияет на состояние отдельных компаний. Почему авторы статьи упоминают Китай, говоря о перспективах российской металлургии? Чем можно объяснить падение цен на акции российских компаний в 2017 г.?
3. Сбылись ли прогнозы аналитиков? Как изменились в 2018 г. курсы акций компаний, описываемых в статье, по сравнению с 2017 г.? Как изменились они в настоящее время?

### ***4. Инвестиции на личном счёте***

На рынке частных инвестиций появился новый инструмент - индивидуальный инвестиционный счёт. По сути, это аналог брокерского счёта или счёта доверительного управления, но с одной разницей: ИИС позволяет в дополнение к полученному доходу осуществить налоговый вычет в размере 13%. С его помощью можно покупать акции, облигации, еврооблигации и паи иностранных инвестиционных фондов, обращающихся на бирже.

Запуск ИИС в 2015 г. пришёлся на время снижения ставок по депозитам, что заставило

население искать новые доходные инструменты инвестирования.

По оценке ЦБ РФ, на конец 2015 г. в России было зарегистрировано порядка 89 тыс. ИИС с остатком средств на них в размере 5,1 млрд. руб. (средний счёт по рынку - 57 тыс. руб.). При этом большую часть ИИС открывали граждане, уже имевшие брокерские счета, а новых инвесторов на рынок пришло не так уж и много. Остаток средств на ИИС в тысячи раз меньше суммы вкладов на депозитах.

В России на один рубль розничного инвестора, вложенный в фондовый рынок, в 2016 г. приходилось 100 руб. банковских депозитов.

Основная проблема ИИС - небольшой максимальный объём вноса, а также невозможность закрыть счёт раньше установленного срока (трёх лет). Многие инвесторы не видят смысла инвестировать небольшие по меркам фондового рынка суммы, тем более на такой долгий срок - доверия к рынку у массового российского инвестора пока не сложилось.

Одна из проблем ИИС заложена в форме его управления. Управлять счётом самому, особенно в период кризиса, сложно. При помощи управляющего - дорого. При невысокой сумме инвестиций издержки на ведение счетов довольно высоки.

Объём торгов ценными бумагами на Московской бирже по ИИС за период с начала 2015 г. по 2 февраля 2016 г. составил 43,1 млрд. руб. Чаще всего на ИИС покупали акции: на их долю приходится 94%, по 3% - на ОФЗ и корпоративные облигации.

По прогнозам аналитиков рейтингового агентства «Эксперт РА», к концу 2016 г. количество ИИС должно было превысить 240 тыс., а сумма средств на них - вырасти до 12 млрд. руб. Таким образом, ИИС останется одним из драйверов роста рынка частных инвестиций.

Согласно опросам, большинство управляющих компаний в 2016 г. планировало защищать средства клиентов от обесценения за счёт сокращения позиций в банковских вкладах и увеличения вложений в ценные бумаги.

В 2017 г. вступили в силу поправки к законопроекту об ИИС: сумма предельного вноса была увеличена с 400 тыс. до 1 млн. руб. Это должно послужить толчком для рынка частных инвестиций. По итогам 2017 г. количество ИИС выросло в два раза, а сумма размещённых на фондовых рынках средств превысила 1 трлн. руб. В конце 2018 г. количество зарегистрированных на Московской бирже индивидуальных инвестиционных счетов достигло 502 тыс. Свыше 55% (279 тыс.) счетов открыты новыми частными инвесторами, которые никогда не имели брокерских счетов.

Наибольшей популярностью среди инвестиций в ценные бумаги посредством ИИС пользуются акции, доля которых в портфелях ИИС на конец октября 2018 г. составила 50%. На государственные облигации приходится 27,4%, на корпоративные облигации - 19,4% и на биржевые фонды - 3,2%.

Размер среднего портфеля ИИС, по данным ЦБ РФ, за два года вырос более чем в два раза, а средний объём денежных средств на инвестиционном счёте, переданных в доверительное управление, - почти в четыре раза.

По материалам информационных порталов РБК+ и «БКС-экспресс» - [www.rbcplus.ru](http://www.rbcplus.ru), <https://bcs-express.ru>, а также сайта Московской биржи - [www.moex.com](http://www.moex.com)

#### Вопросы к тексту

1. Каковы преимущества использования ИИС для частных инвесторов по сравнению с обычными брокерскими счетами?
2. Почему ИИС не привлекли в экономику ожидаемое число инвесторов в начале своего действия?
3. Почему аналитики считали, что на фоне снижения ставок по депозитам ИИС могут стать привлекательным инструментом для частных инвесторов? Оправдались ли прогнозы аналитиков?
4. Какой способ инвестирования ближе всего вам и вашим родителям? Свой выбор объясните.

#### 5. Страховой рынок России

<b>Вид страхования</b>	<b>Страховые премии (взносы), млн. руб.</b>		<b>Выплаты по договорам страхования, млн. руб.</b>	
	<b>2008 г.</b>	<b>2017 г.</b>	<b>2008 г.</b>	<b>2017 г.</b>
Всего по добровольному и обязательному страхованию	954 754,2	1 284 990,8	633 233,6	513 205,4
Добровольное страхование - всего	468 764,4	1 036 531,8	200 512,4	316 736,1
В том числе: Личное страхование	128 479,6	593 826,8	69 553,3	157 180,1
В том числе страхование: жизни	19 229,8	331 734,7	6 089,1	36 709,8
от несчастных случаев и болезни	34 760,1	121 811,4	4 396,7	14 508,6
медицинское	74 489,7	140 280,6	59 067,5	105 961,7

Имущественное страхование	340 284,8	442 705,0	130 959,1	178 222,2
В том числе страхование: имущества юридических лиц	162 393,9	185 509,2	41 627,2	73 901,1
имущества граждан	152 363,2	164 311,3	86 241,1	63 395,0
предпринимательских и финансовых рисков	4 069,5	35 322,1	427,5	13 350,0
гражданской ответственности	21 458,3	53 617,5	2 663,3	7 370,1
Обязательное страхование - всего	485 989,8	248 459,0	432 721,2	196 469,4
В том числе: Личное страхование	405 609,3	18 328,3	384 302,1	16 520,1
Имущественное страхование	80 380,5	230 130,8	48 419,1	179 949,3
в том числе страхование гражданской ответственности	80 361,4	230 130,7	48 414,0	179 949,3
из него владельцев транспортных средств	80 355,6	224 259,5	48 314,0	178 754,3

*Источник:* по данным Росстата.

1. Как изменилась структура российского рынка страхования с 2008 по 2017 г.? Какие виды страхования занимали наибольшую долю на рынке в 2008 г. и какие - в 2017 г.?
2. Какую долю на этом рынке занимало добровольное страхование имущества граждан в 2008 и 2017 гг.? По вашему мнению, это много или мало? Нужно ли семьям страховать своё имущество?

Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных,

		справочных, энциклопедических источников; Активное участие в дискуссии; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы.
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Участие в дискуссии; Присутствуют собственные выводы и заключения без достаточно полного обоснования.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Участие в дискуссии; Выводы присутствуют без обоснования и сформулированы не вполне самостоятельно
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; неучастие в дискуссии; полное отсутствие собственных выводов и заключений.

**Тестовые задания:**

**Тест 1**

1. Банковская система России включает:
  - а) Центральный банк РФ;
  - б) кредитные организации РФ;
  - в) страховые компании РФ;
  - г) филиалы и представительства иностранных банков на территории РФ.
2. К активным операциям банка относятся:
  - а) текущие счета и вклады до востребования (в том числе дебетовые пластиковые карты);
  - б) сберегательные вклады;
  - в) кредиты физическим лицам (в том числе ипотечные); г) именные сберегательные сертификаты;
  - д) кредиты организациям;
  - е) счета в других коммерческих банках и центральном банке; ж) займы у других коммерческих банков и у центрального банка;
  - з) покупка ценных бумаг, выпускаемых организациями (акции, облигации,

- векселя);
- и) покупка государственных облигаций;
- к) счета клиентов в драгоценных металлах.
3. Функции и услуги ЦБ РФ:
- а) депозитные продукты (вклады для получения доходов от свободных денег);
  - б) выдача краткосрочных кредитов коммерческим банкам; в) перевод денег со счетов клиентов - физических лиц;
  - г) выпуск наличных денег;
  - д) выдача и отзыв лицензий на осуществление банковских операций;
  - е) денежные переводы по поручению физических лиц; ж) надзор за деятельностью банков;
  - з) определение правил проведения банковских операций; и) взимание налогов.
4. Операции, которые можно совершать с помощью дебетовой карты, - это:
- а) оплата покупок в магазинах;
  - б) получение кредита;
  - в) оплата покупок в Интернете;
  - г) снятие наличных;
  - д) пополнение счёта мобильного телефона, коммунальные платежи;
  - е) денежные переводы в банкоматах как своего, так и других банков;
  - ж) снятие наличных сверх дневного лимита, установленного банком.
5. По сравнению с банковским кредитом кредитная карта:
- а) позволяет занимать деньги на короткий срок без процентов (при условии возврата в течение льготного периода);
  - б) не подходит для займа на длительный срок из-за очень высокой процентной ставки;
  - в) не позволяет делать большие займы;
  - г) дисциплинирует заёмщика хуже, чем кредит, потому что не предполагает чёткого графика выплат;
  - д) позволяет занимать деньги без прихода в банк, предъявления документов и объяснения целей займа.

*Вставьте пропущенные слова.*

6. Сберегательный вклад - это банковская услуга, по которой банк принимает (1)\_\_\_  
\_\_\_\_\_ на заранее оговорённый срок и по истечении срока (2)\_.  
7. Процентная ставка по кредиту - это плата, получаемая (1) \_\_\_ от (2)\_ за (3)\_.

## ОТВЕТЫ

1. а, б, г.
2. в, д, е, з, и.
3. б, г, д, ж, з.
4. а, в, г, д, е.
5. а, д.
6. (1) у клиента на хранение деньги; (2) возвращает эти деньги с начисленным по вкладу процентным доходом (процентом).
7. (1) банком; (2) заёмщика; (3) пользование заёмными средствами (включая платежи за оказанные при выдаче кредита услуги).

## Тест 2

1. Соотношение ожидаемой доходности ценных бумаг и уровня риска:

- а) чем выше риск, тем ниже доходность
  - б) чем выше риск, тем выше доходность**
  - в) доходность одинаковая при любом уровне риска
  - г) недостаточно информации, чтобы дать точный ответ
2. Предположим, что акция А с вероятностью в 35% подешевеет на 10%, останется на том же уровне или подорожает на 10%, а акция Б с вероятностью в 50% подешевеет или подорожает на 20%. У какой акции выше риск?
- а) у акции А
  - б) у акции Б**
  - в) риск одинаковый
  - г) недостаточно информации, чтобы дать точный ответ
3. Наиболее рискованными (по сравнению с остальными ценными бумагами в перечне) являются акции:
- а) Сбербанка
  - б) Facebook**
  - в) «Газпрома»
  - г) компании из контрциклической отрасли
4. Наименее рискованными в период мирового экономического кризиса являются акции:
- а) Сбербанка
  - б) Facebook
  - в) «Газпрома»
  - г) компании из контрциклической отрасли**
5. Какие ценные бумаги считаются более рискованными?
- а) те, у которых амплитуда колебаний цены меньше и вероятность сильных колебаний ниже
  - б) те, у которых амплитуда колебаний цены больше и вероятность сильных колебаний выше**
  - в) у всех ценных бумаг риск одинаков
6. Аня купила 1000 акций компании «Обские леса» 1 августа 2017 г. 1 марта 2018 г. компания объявила о выплате дивидендов в размере 10 руб. на одну акцию. Доход Ани по итогам года:
- а) 10 000 руб.**
  - в) 4167 руб.
  - б) 5833 руб.
  - г) 0 руб.
7. Погашение облигации - это процесс:
- а) покупки облигации инвестором
  - б) выплаты её номинальной стоимости и купонов**
  - в) выплаты дивидендов
  - г) выплаты процентов
8. В отличие от облигаций, акции:
- а) всегда приносят больший доход
  - б) являются долговыми ценными бумагами
  - в) удостоверяют право их владельца на возврат денег в будущем в виде процента
  - г) удостоверяют право их владельца на долю в компании**
9. Муниципальные облигации выпускает(ют):
- а) государство (обычно Минфин России)

- б) **органы местного самоуправления**
  - в) частные компании
  - г) физические лица
10. **Акции крупных компаний по сравнению с акциями мелких и начинающих компаний в основном:**
- а) **меньше подвержены ценовым колебаниям**
  - б) больше подвержены ценовым колебаниям
  - в) подвержены ценовым колебаниям в той же степени
  - г) не подвержены ценовым колебаниям

**Тест 3**

1. В России к добровольному страхованию относится всё нижеперечисленное, кроме:
  - а) страхования имущества
  - в) каско
  - б) страхования жизни
  - г) **ОСАГО**
2. Страховая премия - это:
  - а) страховая выплата
  - б) страховая выплата минус франшиза
  - в) **цена страхового полиса**
  - г) премия, учреждённая ЦБ РФ для лучшей страховой компании года
3. В одном и том же договоре страхования страхователь не может быть:
  - а) **страховщиком**
  - б) застрахованным
  - в) выгодоприобретателем
  - г) пострадавшим от страхового случая

**Шкала оценок**

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>
<b>отлично</b>	91 - 100
<b>хорошо</b>	71 - 90
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51

**Тема 2.2. Предпринимательство**

**Вопросы:**

1. Что нужно принимать во внимание, выбирая место работы?
2. Каковы основные права и обязанности работника?
3. Какими правами обладает работник при увольнении по разным основаниям?
4. Каковы права работника в случае банкротства предприятия?
5. Какова роль профсоюзов в современном обществе? Хотели бы вы вступить в профсоюз? Свой ответ обоснуйте.
6. Какие из перечисленных в главе преимуществ и недостатков предпринимательства являются для вас наиболее существенными?

7. Какие преимущества и (или) недостатки предпринимательской деятельности вы ещё можете назвать?
8. Хотели бы вы стать предпринимателем? Свой ответ обоснуйте.
9. Какими качествами должен обладать предприниматель, чтобы добиться успеха?
10. Каковы основные правила создания нового бизнеса?
11. Из каких источников можно получить денежные средства, необходимые для реализации бизнес-идеи?
12. Каковы основные преимущества и недостатки таких организационно-правовых форм предприятий, как ИП, ООО и АО?
13. Для чего нужно составлять бизнес-план?

14. Какие основные разделы должен содержать бизнес-план?
15. Какие налоги взимаются с физических лиц? Кто должен перечислять эти налоги в государственный (региональный, местный) бюджет?
16. Почему необходимо платить налоги? К чему может привести неуплата налога?
17. Кто подаёт налоговую декларацию самостоятельно?
18. Что такое ИНН и как его получить?
19. Какие виды налоговых вычетов существуют?
20. Как правильно воспользоваться правом на налоговый вычет?

Шкала оценок:

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы; ответ полный, правильный
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; В ответе присутствуют собственные выводы и оценки.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Выводы присутствуют без должного обоснования и пояснений; В ответе присутствуют грубые ошибки; ответ дан с помощью преподавателя
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; полное отсутствие собственных выводов и заключений; отсутствие ответа

**Задания:**

**Практическая ситуация 1**

Определите, являются ли действия работодателя правомерными в следующих случаях. Свой ответ обоснуйте.

1. Компания сделала вам предложение о работе, но менеджер по персоналу говорит, что испытательный срок будет установлен в течение всего первого года работы в целях проверки соответствия порученной работе.
2. За последние три месяца вы пять раз опоздали на работу. Вас увольняют без выплаты выходного пособия.
3. При приёме на работу вам сообщили, что, прежде чем приступить к исполнению служебных обязанностей, необходимо прочитать учебное пособие по сетевому маркетингу. Его можно купить за 1000 руб. в этой же фирме.
4. Работодатель предлагает вам сделку: он назначает официальную заработную плату в размере 15 тыс. руб., а ещё 25 тыс. руб. отдаёт «в конверте» в конце каждого месяца. Работодатель заверяет, что такая схема выгодна для вас, ведь со второй суммы не придётся платить подоходный налог и вы сможете «сэкономить» до 39 тыс. руб. в год.
5. Ваша старшая сестра хочет взять отпуск по уходу за ребёнком до достижения им полутора лет. Начальник говорит, что она очень ценный сотрудник для компании, и просит взять отпуск только на шесть месяцев. В случае её согласия обещает поднять зарплату на 20%.
6. Пока ваша тётя находилась в отпуске по беременности и родам, в её компании произошло сокращение штата и её уволили, выплатив выходное пособие плюс среднюю заработную плату за два месяца.
7. В связи со снижением спроса на продукцию компании начальник просит вас написать заявление об увольнении по собственному желанию. Он говорит, что если вы откажетесь, то будете уволены за прогул, который был зарегистрирован в прошлом году и за который вы получили выговор.

#### Решение

1. Действия работодателя неправомерны: испытательный срок не может быть дольше трёх месяцев, а для руководящих должностей - дольше шести месяцев.
2. Действия работодателя правомерны: вас увольняют в связи с дисциплинарным нарушением.
3. Действия работодателя неправомерны: ни одна компания не имеет права требовать от вас заплатить деньги или купить у неё что-либо в качестве условия приёма на работу.
4. Действия работодателя неправомерны: уклонение от уплаты налогов является уголовным преступлением.
5. Действия работодателя правомерны: начальник ни к чему не принуждает вашу сестру, а пытается с ней договориться и готов поднять ей зарплату.
6. Действия работодателя неправомерны: нельзя уволить сотрудницу, пока она находится в отпуске по беременности и родам. Единственное исключение - полная ликвидация фирмы. Выплата пособия за два месяца не делает эти действия законными.
7. Действия работодателя неправомерны: это шантаж с его стороны и он не имеет права просить вас уволиться по собственному желанию. Работодатель может уволить вас по сокращению штата с выплатой выходного пособия либо предоставить подтверждение систематического неисполнения вами служебных обязанностей и уволить без выходного пособия.

#### *Практическая ситуация 2*

Предприятие «Мопс-М» занимается пошивом комбинезонов для карликовых пород собак. Каждая швея изготавливает 25 комбинезонов в месяц. Предположим, что одна швейная машинка служит 12 месяцев и каждой швее нужно по машинке.

В декабре прошлого года бухгалтерия предоставила следующие данные.

<i>Наименование</i>	<i>Стоимость, руб.</i>
<i>Цена комбинезона</i>	<i>2000</i>
<i>Аренда швейного цеха, в месяц</i>	<i>50 000</i>
<i>Зарплата швей, в месяц</i>	<i>20 000</i>
<i>Стоимость швейной машинки класса «Б»</i>	<i>5000</i>
<i>Стоимость расходных материалов (ткани, ниток и пуговиц) Для пошива одного комбинезона</i>	<i>400</i>
<i>Отопление и освещение в цехе, в месяц</i>	<i>15 000</i>
<i>Аренда офиса, в месяц</i>	<i>25 000</i>
<i>Зарплата Директора, бухгалтера и менеджера по продажам, в месяц</i>	<i>120 000</i>

1. Рассчитайте прибыль компании в декабре прошлого года, если было сшито 300 комбинезонов. Какова прибыль от продажи одного комбинезона?
2. Какова была выручка в декабре? Каковы были затраты на труд? На материалы? Можете ли вы выделить ещё одну статью переменных расходов (кроме труда и материалов)? Каковы были накладные расходы?
3. Как изменится общая прибыль, если бы было произведено 350 комбинезонов? 250 комбинезонов? Как изменилась бы прибыль от продажи одного комбинезона?
4. Выгодно ли директору предприятия заменить в следующем году машинки класса «Б» на машинки класса «А», которые позволяют одной швее изготавливать 30 комбинезонов в месяц, но стоят по 7 тыс. руб.?
5. Если профсоюз швей устроит забастовку и потребует повышения зарплаты до 25 тыс. руб. в месяц, будет ли выгоден переход на машинки класса «А»? Насколько это позволит сократить штат сотрудников, если цель производства в следующем году - 330 комбинезонов в месяц?

Решение

1. Накладные расходы:

$$50\,000 + 15\,000 + 25\,000 + 120\,000 = 210\,000 \text{ (руб.)}$$

Общая прибыль в декабре:

$$300 \cdot (2000 - 400) - 210\,000 - 300 : 25 \cdot 20\,000 - 5000 : 12 \cdot 12 = 25\,000 \text{ (руб.)}$$

Прибыль от продажи одного комбинезона:

$$25\,000 : 300 = 83,33 \text{ (руб.)}$$

2. Выручка в декабре составила 600 000 руб., затраты на труд - 240 000 руб., затраты на материалы - 120 000 руб. Ещё одна статья расходов - износ швейных машинок: 5000 руб. Накладные расходы составили 210 000 руб.
3. При производстве 350 комбинезонов общая прибыль возрастает до 64 166,67 руб., а прибыль с одного комбинезона - до 183,33 руб., так как накладные расходы остаются неизменными:

$$350 \cdot (2000 - 400) - 210\,000 - 350 : 25 \cdot 20\,000 -$$

$$- 5000 : 12 \cdot 14 = 64\,166,67 \text{ (руб.)},$$

$$64\,166,67 : 350 = 183,33 \text{ (руб.)}.$$

При производстве 250 комбинезонов фирма потерпела бы убытки в размере 14 166,67 руб.:

$$250 \cdot (2000 - 400) - 210\,000 - 250 : 25 \cdot 20\,000 -$$

$$- 5000 : 12 \cdot 10 = -14\,166,67 \text{ (руб.)}.$$

4. Директору предприятия выгодно заменить машинки класса «Б» на машинки класса «А», так как при данном объёме выпуска потребуется меньше швей (экономия на фонде заработной платы) и, соответственно, меньшее количество швейных машинок.

Так, при выпуске 300 комбинезонов в месяц общая прибыль увеличится до 64 166,67 руб. (до 213,89 руб. с каждого комбинезона):

$$300 \cdot (2000 - 400) - 210\,000 - 300 : 30 \cdot 20\,000 - 7000 : 12 \cdot 10 = 64\,166,67 \text{ (руб.)},$$

$$64\,166,67 : 300 = 213,89 \text{ (руб.)}.$$

5. Если бы директор повысил заработную плату до 25 000 руб., то, используя швейные машинки класса «Б», он понёс бы убытки в размере 35 000 руб.:

300 • (2000 - 400) - 210 000 - 300 : 25 • 25 000 - 5000 : 12 • 12 = -35 000 (руб.), а используя швейные машинки класса «А», он получил бы прибыль: 300 • (2000 - 400) - 210 000 - 300 : 30 • 25 000 - 7000 : 12 • 10 = 14 166,67 (руб.).

Выгоднее использовать машинки класса «А», так как при объёмах выпускаемой продукции в 330 комбинезонов с машинками класса «А» можно сократить штат на одну швею:

$$300 : 25 = 12 \text{ ставок},$$

$$330 : 30 = 11 \text{ ставок}.$$

### **Практическая ситуация 3**

Парикмахерская «Алла» работает 10 лет и имеет стабильную клиентскую базу. Клиенты ценят этот салон красоты за умеренные цены и хорошее качество услуг. Выпускница колледжа, прошедшая обучение по специальности «парикмахерское искусство», недавно открыла салон красоты «Анна» в том же районе города. Чтобы быстрее набрать квалифицированных сотрудников, она назначила зарплату на 10% выше, чем в парикмахерской

«Алла». А чтобы привлечь клиентов, установила цены на услуги ниже, чем у конкурентов. Чему равна прибыль этих салонов? За счёт чего прибыль парикмахерской «Алла» будет выше прибыли салона красоты «Анна»?

Проанализируем данные, приведённые в таблице

*Таблица*

Финансовые показатели организаций

Показатель	Парикмахерская «Алла»	Парикмахерская «Анна»
Количество стрижек в год	9000 шт.	6000 шт.
Средняя цена стрижки	200 руб.	180 руб.
Количество сотрудников	3 человека	3 человека

Средняя зарплата	20 тыс. руб. в месяц	22 тыс. руб. в месяц
Отчисления в социальные фонды	6000 руб. в месяц человека	на 6600 руб. в месяц на человека
Накладные расходы	200 тыс. руб. в год	200 тыс. руб. в год

Сможет ли парикмахерская «Анна» со временем получать такую же прибыль, как салон красоты «Алла», или даже выше, если её руководитель ничего не будет менять?

Решение

Годовая прибыль парикмахерской «Алла»:

$$9000 - 200 - 3 \cdot 12 - 26\,000 - 200\,000 = 1\,800\,000 - 936\,000 - 200\,000 = 664\,000 \text{ (руб.)}$$

Годовая прибыль парикмахерской «Анна»:

$$6000 - 180 - 3 \cdot 12 - 28\,600 - 200\,000 = 1\,080\,000 - 1\,029\,600 - 200\,000 = -149\,600 \text{ (руб.)}$$

Мы видим, что салон красоты «Анна» несёт убытки в размере 149 600 руб. в год.

Прибыль «Аллы» выше за счёт более высокой выручки и сравнительно низких затрат на труд (сюда включают и отчисления в социальные фонды). Повышенная по сравнению с конкурентом выручка достигается с помощью более высокой средней цены стрижки и большего количества стрижек в год. Снижение затрат на труд происходит из-за более низких средней зарплаты и отчислений в социальные фонды.

#### ***Практическая ситуация 4***

Вы решили открыть базу отдыха под названием «Драйв» и предлагать напрокат снегоходы и квадроциклы. Ничего похожего в городе пока нет. Ваш дядя недавно продал дачу и готов частично профинансировать этот проект, но он хотел бы знать, когда вы сможете вернуть деньги. Кроме того, дядя желает убедиться, что вы всё хорошо продумали, а для этого просит предоставить необходимые расчёты (например, сколько денег и на каком этапе понадобится).

Решение

«Драйв» не имеет конкурентов в городе по прокату снегоходов и квадроциклов, т. е. подобный рынок пока не существует, но мы можем оценить потенциальный рынок.

1. Объём рынка. Оценить объём рынка снегоходов можно на основе данных:

- количество жителей в городе и ближайших пригородах;
- доля жителей города, которые хотели бы совершить поездку на снегоходе;
- количество часов в год, которые эти люди готовы кататься на снегоходах;
- стоимость часа аренды снегохода.

Например, в городе вместе с пригородами проживает 300 тыс. человек. Нам вряд ли удастся найти информацию о количестве людей, которые хотели бы прокатиться на снегоходах. Поэтому можно сделать лишь приблизительную оценку. Подобный активный отдых интересует в основном людей в возрасте от 18 до 40 лет, которые составляют примерно 30% всех жителей города, т. е. 90 тыс. человек. Предположим, из них половина ведёт активный образ жизни. Поскольку существует много других зимних видов спорта, вероятно, прокат снегоходов заинтересует только треть этой части населения. Получим данные: около 5% жителей (15 тыс. человек) хотели бы прокатиться на снегоходе. Можем также предположить, что одна треть из них желает быть пассажирами (у снегохода два места).

Если они готовы кататься в среднем час в год, то общая потребность рынка - 10 000 ч проката в год. Если стоимость поездки составляет 1500 руб. в час, то объём рынка равен 15 млн. руб. в год ( $10\,000 \cdot 1500$ ).

Аналогично мы можем оценить рынок проката квадроциклов. Если стоимость поездки, длина сезона и спрос будут такими же, то объём рынка тоже составит 15 млн. руб. в год.

1. Конкуренты. Прокат снегоходов и квадроциклов конкурирует со многими другими видами зимнего и летнего отдыха: турпоходы, хоккей, прокат коньков и лыж, пейнтбол, игры на природе и др. В перспективе возможен вход других игроков на рынок проката снегоходов и квадроциклов.

2. Стратегия компании на рынке. Компания «Драйв» будет развивать популярность данного вида отдыха в регионе и постепенно увеличивать парк снегоходов и квадроциклов. Мы выяснили, что объём рынка снегоходов может составить 10 000 прокатных часов в год. Учитывая, что в году около 50 выходных и праздничных зимних дней, и исходя из 8-часового рабочего дня прокатного пункта, на один снегоход придётся около 400 прокатных часов в год ( $50 \cdot 8$ ). Тогда для удовлетворения потенциального спроса может потребоваться 25 снегоходов ( $10\,000 : 400$ ). Сразу приобретать 25 снегоходов рискованно, поскольку потенциальные потребители ещё не знакомы с данной услугой и спрос будет возрастать постепенно. Поэтому целесообразно начать с 10 транспортных средств разной мощности, из которых два будут использоваться инструкторами, и увеличивать парк по мере возрастания спроса.

Прокат квадроциклов будет наиболее популярным в летний период. Поэтому мы, так же как и для снегоходов, можем считать, что потенциально потребуется 25 квадроциклов, но начать следует с 10 транспортных средств.

3. Продвижение. Чтобы клиенты узнали о новой возможности, следует:

- дать рекламу на местном телеканале;
- создать веб-сайт и обеспечить его присутствие в первых строчках поисковых систем по запросу «прокат снегоходов город N»;
- создать группу в социальной сети, в которой сообщать о мероприятиях компании;
- разместить рекламный щит на пути от города к пункту проката.
- Подсчитаем общие затраты на продвижение в течение первого года:
- изготовление двух видеороликов за 60 тыс. руб. каждый (один ролик - для зимнего времени, один - для летнего);
- размещение рекламы на местном телеканале (2 минуты каждый день в течение года по цене 700 руб. за минуту:  $2 \cdot 700 \cdot 365 = 511\,000$  руб.);
- создание веб-сайта (50 тыс. руб.);
- поддержка веб-сайта и группы в социальной сети (один фрилансер, работающий за вознаграждение 15 тыс. руб. в месяц:  $15\,000 \cdot 12 = 180\,000$  руб.);
- аренда рекламного щита (120 тыс. руб. в год).

Общее количество затрат за первый год равно 981 тыс. руб. ( $60\,000 \cdot 2 + 511\,000 + 50\,000 + 180\,000 + 120\,000$ ). Начиная со второго года, когда клуб «Драйв» станет известным, телевизионную рекламу можно сократить до минуты в день и демонстрировать через день; кроме того, не придётся расходовать средства на создание видеоролика и веб-сайта. Поэтому начиная с этого периода затраты составят 427 750 руб. в год.

#### ***Практическая ситуация 5 (по данным практической ситуации 4)***

Основные текущие материальные затраты - это горюче-смазочные материалы (ГСМ), затраты на ремонт техники и транспортный налог. Капитальные затраты: закупка техники, прокладка трасс, оборудование гаража, строительство беседок и оборудование площадки.

За 400 часов езды на снегоходе (за год) расход бензина может составить около 4000 л, а масла - около 100 л. Расход бензина и масла на квадроцикле примерно в два раза меньше. При цене 45 руб. за литр бензина и 400 руб. за литр масла затраты на ГСМ составят около 220 тыс. руб. на один снегоход и 110 тыс. руб. на один квадроцикл. Дополнительные затраты на каждый снегоход и квадроцикл: 4000 руб. (налог) + 3000 руб.

(техобслуживание). Поскольку машины используются интенсивно, то потребуется по 20 тыс. руб. в год на мелкий ремонт и замену запасных частей на каждый снегоход и квадроцикл. Всего получается около 247 тыс. руб. на один снегоход и около 137 тыс. руб. на один квадроцикл. Затраты в год на 10 снегоходов и 10 квадроциклов составят

$$247\ 000 \cdot 10 + 137\ 000 \cdot 10 = 3\ 840\ 000 \text{ (руб.)}.$$

Добавим инвестиции в прокладку трасс, в оборудование помещения, гаража и площадки в первый год: 1,5 млн руб. Затраты на поддержание территории и трасс в последующие годы составят 400 тыс. руб. в год.

Чтобы приобрести 10 снегоходов и 10 квадроциклов, потребуются значительные разовые инвестиции. Поэтому, вместо того чтобы покупать технику, мы можем воспользоваться лизингом.

Мы можем приблизительно рассчитать платежи по лизингу, если будем знать стоимость транспортных средств и срок лизинга. Если компания собирается использовать технику, бывшую в употреблении, но находящуюся в хорошем состоянии, стоимость одного снегохода составит около 200 тыс. руб., а одного квадроцикла - 150 тыс. руб. Тогда общая стоимость техники равна 3,5 млн. руб. Если срок лизинга составит пять лет, то ежегодно фирма «Драйв» будет уплачивать по 900 тыс. руб., так как в эту сумму заложены проценты по лизингу и прибыль лизинговой фирмы.

В конце срока лизинга клиент может приобрести оборудование по остаточной стоимости. Но, учитывая, что транспортные средства используются интенсивно, мы можем считать, что их остаточная стоимость через пять лет будет равна нулю и компания не сможет получить дополнительную прибыль от их продажи. Их просто спишут.

В итоге получаем материальные затраты (за исключением маркетинга) в первый год в размере 6 млн. 240 тыс. руб., а начиная со второго года - 5 млн. 140 тыс. руб. в год.

**Практическая работа 6** (по данным практической ситуации 4) *Организационная структура компании*: генеральный директор и два инструктора, которые самостоятельно будут заправлять и обслуживать снегоходы и квадроциклы, а также принимать заявки. Форма организации - ООО. Система налогообложения упрощённая: взимается налог 15% с доходов за вычетом расходов.

Данный раздел бизнес-плана отвечает на следующие вопросы. Сколько людей и какой квалификации понадобится вначале? Сколько людей должно работать в компании, когда бизнес наберёт обороты? Где вы будете искать специалистов и какие условия планируете им предложить?

Сотрудников можно найти через указанные ранее сайты агентств по подбору персонала, а также с помощью интернет-форумов, посвящённых езде на снегоходах и квадроциклах. Зарплата и социальные выплаты на каждого инструктора составят 30 тыс. руб. в месяц, а на генерального директора - 50 тыс. руб. в месяц. Всего затрат на фонд оплаты труда: 1 млн. 320 тыс. руб. в год  $[(2 \cdot 30\ 000 + 50\ 000) \cdot 12]$ .

Финансовый план содержит информацию о доходах и затратах в первый и последующие годы, о чистой прибыли по годам, о необходимых инвестициях на начальном

этапе и сроках окупаемости проекта.

При подсчёте выручки мы будем считать, что восемь снегоходов и восемь квадроциклов сдаются в прокат в течение 400 часов в год (остальные транспортные средства будут использоваться инструкторами). Тогда ежегодная выручка от проката снегоходов и квадроциклов составит 9,6 млн. руб. ( $2 \cdot 400 \cdot 8 \cdot 1500$ ). Затраты представлены в таблице

Таблица

Затраты фирмы

Затраты, руб.	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Маркетинг	981 000	427 750	427 750	427 750	427 750
Персонал	1 320 000	1 320 000	1 320 000	1 320 000	1 320 000
Материальные затраты	6 240 000	5 140 000	5 140 000	5 140 000	5 140 000
Итого	8 541 000	6 887 750	6 887 750	6 887 750	6 887 750

В первый год прибыль до уплаты налогов составит 1 059 000 руб., а начиная со второго года - 2 712 250 руб. ежегодно. Прибыль после вычета налога 15% - 900 150 руб. в первый год и по 2 305 412 руб. в последующие четыре года. При этом необходимые инвестиции - оборудование помещения, гаража и площадки, создание видеороликов и веб-сайта - 1 670 000 руб.

### ***Практическая задача 1***

Инвестор выбирает между двумя проектами, каждый из которых требует вложений в размере 1 млн. руб. Первый проект - это стабильный, успешно развивающийся бизнес с прибылью 100 тыс. руб. в год, а второй - новое производство, основанное на не проверенной временем технологии, которое предположительно принесёт 300 тыс. руб. в год. Сравнив риски, инвестор определил ставку дисконтирования в размере 10% для первого проекта и 20% для второго проекта. Какой из двух проектов привлекательнее? Следует ли инвестору вкладываться в этот проект?

### **Решение**

Для ответа на вопросы нужно сравнить приведённые денежные потоки от проектов: первый проект - 1 млн. руб. ( $100\ 000 : 0,1$ ), второй проект - 1,5 млн. руб. ( $300\ 000 : 0,2$ ).

Мы видим, что второй проект является более привлекательным, поскольку приведённый денежный поток от него больше, чем от первого. Кроме того, приведённый денежный поток больше, чем необходимые инвестиции. Поэтому инвестору стоит вложить деньги во второй проект.

### ***Практическая задача 2***

Валентина решила открыть небольшой цех по производству мыла ручной работы. Выбрав несколько вариантов состава мыла, она нашла поставщиков оборудования и различных ингредиентов для производства мыла, недорого арендовала помещение, наняла двух сотрудников, которые имели опыт работы в мыловарении. В первый год работы Валентина не смогла выйти на ожидаемый уровень окупаемости, и выручка не превысила

затрат. Она решила проанализировать производственный процесс и устранить возможные потери.

Валентина и её сотрудники выявили следующие источники потерь.

1. Перепроизводство. На складе обнаружили большие остатки мыла с фруктовым ароматом. Валентина изначально ошиблась при определении наиболее популярных сортов и закупила слишком много форм, ароматизаторов и других компонентов именно для этого вида мыла. В результате мыла данного типа было произведено больше, чем удалось продать (в отличие от мыла с цветочным, ванильным и другими ароматами).
2. Ожидание. Накануне весенних праздников спрос на мыло был выше, чем обычно, поскольку многие покупали его для подарков. В результате закончилась одна из составляющих - кокосовое масло. В течение недели работники ожидали доставку этого масла и не могли производить продукцию. После праздников увеличивать производство было поздно - пик спроса был пройден, - и компания недополучила выручку.
3. Ненужная транспортировка. Часть мыла продавалась в соседнем регионе, в центре которого Валентина арендовала небольшой склад. Оттуда дистрибьюторы забирали товар. Оказалось, что 95% продаж приходится всего на пять дистрибьюторов из трёх городов региона, причём один из них находится ближе к месту производства мыла, чем к складу. Значит, товар при реализации проходил лишний путь, что увеличивало стоимость продукта для конечного потребителя.
4. Ненужные перемещения. Работники цеха обратили внимание, что производственная цепочка выстроена неэффективно. Заготовка мыльной основы происходила в одном помещении, заливка мыла в формы - во втором, а выстаивание продукта - снова в первом.

Что необходимо сделать для устранения потерь?

*Решение*

Для устранения потерь Валентина запланировала следующие мероприятия.

1. Были определены пропорции, в которых следует производить мыло различных сортов. Валентина подготовила план закупки оборудования и различных ингредиентов для производства мыла, а также разработала систему планирования и контроля процесса производства мыла разных видов.

2. Были выявлены периоды времени с повышенным спросом и ингредиенты для производства мыла, которые трудно закупить оперативно (редкие эфирные масла и индивидуальные красители).

За 2-3 месяца до праздников количество продукции должно возрасти, и эти ингредиенты будут закупаться впрок. Также Валентина договорилась с сотрудниками о переносе отпусков на период пониженного спроса.

3. Склад в соседнем регионе было решено закрыть. Валентина сэкономила на аренде. Продукцию решили доставлять непосредственно дистрибьюторам во время одной поездки с маршрутом, проходящим через три пункта.

4. Перепланировка цеха позволила ускорить технологические процессы и повысить эффективность производства. Валентина оценила, что реализация данных мероприятий сократит срок окупаемости проекта, и уже в течение следующего года он принесёт хорошую прибыль.

Практически в каждой организации (в том числе в секторе услуг) можно применить метод бережливого производства. Часто простые меры, не требующие больших инвестиций, оказываются более эффективными, чем более дорогостоящие мероприятия. С них и следует начинать.

### Практическая задача 3

Допустим, что инвестор захочет купить бизнес у владелицы парикмахерской «Алла» (пример рассмотренный ранее). Для простоты задачи предположим, что «Алла» платит только налог на прибыль по ставке 15%, а других налогов нет. Если положение салона красоты достаточно устойчиво и прибыль будет оставаться на текущем уровне, а ставка дисконтирования равна 20%, то чему может быть равна стоимость данного бизнеса?

Решение

Чтобы определить стоимость бизнеса, необходимо найти денежные потоки, которые может получить собственник бизнеса, за каждый год, а также сумму приведённых денежных потоков.

В примере была найдена годовая прибыль парикмахерской «Алла» до уплаты налогов - 664 000 руб. После уплаты налогов годовая прибыль составит:

$$664\ 000 \cdot (1 - 0,15) = 564\ 400 \text{ (руб.)}$$

Поскольку никаких дополнительных инвестиций не требуется, владелец бизнеса сможет каждый год получать эту сумму.

Чтобы найти сумму приведённых денежных потоков, воспользуемся формулой суммы геометрической прогрессии:

$$564\ 400 : 1,2 + 564\ 400 : 1,2^2 + 564\ 400 : 1,2^3 + \dots = 564\ 400 : 0,2 = 2\ 822\ 000 \text{ (руб.)}$$

При расчёте использовалась формула суммы приведённых бесконечных денежных потоков:

$$D : (1 + r) + D : (1 + r)^2 + D : (1 + r)^3 + \dots = D : r$$

Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Полное знание теоретического материала, самостоятельно правильно решены/выполнены практические ситуационные и проблемные задачи
<b>хорошо</b>	71 - 90	Хорошее знание теоретического материала, задачи решены/выполнены с минимальной помощью преподавателя или имеются некоторые ошибки в решении
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое знание теоретического материала, задачи решены под непосредственным руководством и с помощью преподавателя или задачи решены/выполнены частично
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	Отсутствие или очень слабое знание теории, задачи не решены/не выполнены

### Практическая работа 2.1

Составьте новое резюме для Лены, в котором были бы представлены все достижения и раскрыты сильные стороны, на основе следующей информации:

- в школе занималась баскетболом, была капитаном женской команды своего района. Когда команде не хватало денег, чтобы отремонтировать зал для тренировок, нашла

- спонсора - местную кондитерскую фабрику;
- с отличием окончила бухгалтерский колледж;
- во время учёбы основала волонтерскую организацию по защите прав пешеходов. За два года, пока она руководила организацией, к ней присоединилось 15 человек. Они реализовали три проекта по улучшению условий для пешеходов. Мэр города поддержал материально один из проектов, а позже наградил инициативную группу грамотой;
- летом во время каникул проходила неоплачиваемую стажировку в отделе бухгалтерии АО «Хлебопродукт». За это время получила профессиональный бухгалтерский сертификат;
- после колледжа год работала бухгалтером в ООО «Полиграфия Life». За это время освоила два вида нового программного обеспечения. Предложила внедрить бухгалтерскую программу, которая позволила фирме экономить 2-3 млн. руб. в год;
- работала в ООО «Свет» два года. Хотя она оставалась на одной должности (аналитик бухгалтерского отдела), ей дважды повышали зарплату, через полгода доверили обучать двух стажёров, а через полтора года перевели к ней в официальное подчинение трёх человек;
- знает английский на разговорном уровне. Благодаря тому, что её бабушка из Республики Казахстан, почти свободно говорит по-казахски, но ей не приходилось использовать этот навык на работе.

### *Резюме*

Кудрявцева Елена Владимировна

Год рождения - 1995.

#### *Образование*

2011- 2014 гг. - колледж № 73, специальность - бухгалтер.

#### *Карьера*

2014- 2015 гг. - ООО «Полиграфия Life», младший аналитик бухгалтерского отдела.

Обязанности: расчёт фонда заработной платы, анализ себестоимости произведённой продукции.

2015- 2017 гг. - ООО «Свет», аналитик бухгалтерского отдела. Обязанности: расчёт фонда заработной платы, сведение квартальной и годовой отчётности, оформление налоговой отчётности.

#### *Общественная деятельность*

2012- 2014 гг. - Фонд защиты прав пешеходов г. Правобережный.

*Языки* Английский - разговорный.

#### *Хобби*

Баскетбол.

Решение (пример)

Кудрявцева Елена Владимировна Год рождения - 1995.

#### *Образование*

2011- 2014 гг. - колледж № 73, специальность - бухгалтер. Диплом с отличием.

#### *Карьера*

2013 г. - АО «Хлебопродукт», стажёр бухгалтерского отдела. 2014-2015 гг. - ООО «Полиграфия Life», младший аналитик бухгалтерского отдела.

Обязанности: расчёт фонда заработной платы, анализ себестоимости произведённой продукции.

Достижения: освоила два новых вида программного обеспечения (указать какие);

была инициатором внедрения новой бухгалтерской программы, которая позволила фирме сэкономить 2-3 млн. руб. в год.

2015-2017 гг. - ООО «Свет», аналитик бухгалтерского отдела.

*Обязанности:* управление коллективом из трёх человек, расчёт фонда заработной платы, сведение квартальной и годовой отчётности, оформление налоговой отчётности, обучение стажёров.

*Достижения:* аналитические и управленческие способности были дважды отмечены руководством (повышением оклада).

*Общественная деятельность*

2012- 2014 гг. - основатель волонтерской организации по защите прав пешеходов.

*Достижения:* успешная реализация трёх проектов по улучшению условий для пешеходов, получение спонсорской поддержки мэра города, награждение грамотой за успешную работу по защите прав пешеходов, привлечение в команду новых волонтеров (15 человек).

*Языки*

Английский - на разговорном уровне. Казахский - свободный.

*Хобби*

Баскетбол - капитан юношеской женской сборной команды района в школьные годы.

### ***Практическая работа 2.2***

1. Воспользуйтесь порталом ФНС России <https://service.nalog.ru/inn.do>, чтобы узнать, есть ли у вас ИНН.
2. Были ли в вашей семье или у ближайших родственников расходы, связанные с лечением в медицинских организациях России или очным обучением. Имеют ли члены вашей семьи право на получение социального налогового вычета?
3. Получают ли ваши родители налоговый вычет в связи с наличием детей.
4. Сайт ФНС России предоставляет примеры заполнения налоговых деклараций по форме 3-НДФЛ (<https://www.nalog.ru>: Налогообложение в РФ Действующие в РФ налоги и сборы Налог на доходы физических лиц (НДФЛ) Налоговые вычеты Примеры заполнения налоговых деклараций по форме 3-НДФЛ). Если вы определили, что члены вашей семьи могут претендовать на получение социального вычета, заполните налоговую декларацию.
5. Если ваша семья не может претендовать на социальный вычет, используйте сайт ФНС России для заполнения гипотетической налоговой декларации. Пусть некий Александр Булочкин получил в предыдущий год доход в виде заработной платы от ООО «Вологодские спички» и оплатил обучение своего сына в колледже. Стоимость обучения в колледже и размер заработной платы, а также все остальные недостающие данные придумайте сами. Оцените, на какой налоговый вычет может претендовать Александр. Чему оказался равен налоговый вычет?

Не подавайте данную декларацию в налоговую инспекцию! Это может быть расценено как предоставление заведомо ложных данных.

### ***Практическая работа 2.3***

Выберите любую частную компанию, которая была создана за последние 10 лет (если ваши родители работают в подобной компании, можете выбрать её). Изучите деятельность компании и ответьте на вопросы.

1. Какая идея бизнеса была у создателей компании?
2. Какие основные ресурсы компания использует?

3. Сколько человек работает в компании и как она нанимает сотрудников (если известно)?
4. Какую правовую форму имеет компания?
5. Если кто-нибудь из учредителей решит выйти из бизнеса, как он может это сделать? Имеет ли он право на долю имущества компании?

*Критерии оценивания:*

- 1) представлена интересная бизнес-идея;
- 2) названо используемое сырьё, ресурсы;
- 3) указано количество сотрудников;
- 4) охарактеризована организационно-правовая форма компании;
- 5) объяснено, что произойдёт в данном случае в соответствии с организационно-правовой формой предприятия.

### Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Полное знание теоретического материала, самостоятельно правильно решены/выполнены практические ситуационные и проблемные задачи
<b>хорошо</b>	71 - 90	Хорошее знание теоретического материала, задачи решены/выполнены с минимальной помощью преподавателя или имеются некоторые ошибки в решении
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое знание теоретического материала, задачи решены под непосредственным руководством и с помощью преподавателя или задачи решены/выполнены частично
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	Отсутствие или очень слабое знание теории, задачи не решены/не выполнены

### *Кейс*

Изучите представленную информацию и ответьте на вопросы. Рейтинги российских стартапов 2016 г.

4. Наиболее интересные стартап-идеи для применения в России.

*Dauria Aerospace* - частный производитель космических спутников. В 2015 г. в развитие проекта китайский инвестиционный фонд Cybernaut инвестировал 70 млн. долларов.

*AeroState* - стартап в области экологии, позволяющий отслеживать качество воздуха в любой точке мира.

*AstroDigital* - платформа поиска и доступа к спутниковым данным.

*Cardberry* - электронная карта, которая может заменить множество пластиковых.

*Caprice* - онлайн-аукцион для продажи автомобилей, аналог зарубежных интернет-аукционов.

*CreoPop* - сибирский стартап, создавший 3D-ручки. Привлёк 1,4 млн долларов для создания первой партии изобретений.

*EcoCat* - технология, разработанная Институтом катализа им. Г.К. Борескова СО РАН, позволяет в четыре раза снизить затраты на обогрев производственных помещений.

*IBOX* - проект, позволяющий предпринимателям принимать наличные и безналичные платежи без кассового оборудования и терминалов.

«*Лесной Дозор*» - система, нацеленная на предупреждение и отслеживание лесных пожаров на территории 33 регионов России.

*Promobot* - проект по разработке робота для розничной торговли. Андроид способен передвигаться, распознавать внешний вид и речь своих собеседников, консультируя их по вопросам покупки.

*Qlean* - онлайн-сервис для заказа уборки. Сразу же после запуска проект привлёк более 327 тыс. долларов инвестиций, стал активно расти и теперь нацелен на азиатский рынок.

2. Наиболее интересные российские идеи бизнеса с минимальными вложениями.

*Игрушки для детей в форме мобильных приложений.* Приобретите знания о детской психологии и современных технологиях, освоите методику развивающего обучения - и перспективный проект готов.

*Переработка отходов.* Развиваются проекты по переработке бытовых отходов и использованной техники. Особенно перспективен сектор сбора и утилизации бытовой техники.

*Обучающие программы с узкой специализацией.* Чётко таргетированный (т. е. созданный с использованием рекламного механизма, позволяющего выделить целевую аудиторию и показать рекламу именно ей) образовательный продукт сегодня наиболее востребован, особенно в сочетании с высокими технологиями и удобным персонализированным интерфейсом.

*Медицинская консультация.* Задача - не назвать диагноз, а помочь сориентироваться в изобилии информации и разнообразии услуг. Где найти лучшего врача, какие о нём отзывы, где лучшее оборудование и сколько стоят услуги.

*Контроль над сотрудниками.* По некоторым оценкам, сотрудники офисов тратят на социальные сети до 50% рабочего времени. А это не может не породить спрос на услуги по контролю за онлайн-поведением персонала.

По материалам портала «Новый бизнес: социальное предпринимательство»:  
[www.nb-forum.ru](http://www.nb-forum.ru)

Вопросы к тексту

1. Чем перечисленные стартапы отличаются от обычных бизнес-проектов?
2. В каких отраслях могут быть реализованы стартапы? Почему многие стартапы связаны с компьютерными и информационными технологиями?
3. Найдите в Интернете информацию об одном из перечисленных выше стартапов (у большинства из них есть свой сайт). Как вы думаете, почему он попал в рейтинг самых успешных стартапов своего времени?
4. Соблюдение каких условий позволяет стать успешным стартапером?
5. Почему любой предприниматель должен уметь рассчитывать издержки, выручку и прибыль своего предприятия?
6. Что такое метод бережливого производства?
7. Почему с помощью метода бережливого производства можно повысить эффективность бизнеса? Обоснуйте свой ответ.

Решение

1. Основные отличия: уникальность бизнес-идеи, потенциальный спрос потребителей на продукты и услуги стартапа, высокий потенциал последующей

коммерциализации, социальное значение (стремление улучшить жизнь людей с помощью новых технологий).

2. Стартап может быть реализован в любой отрасли, где возможны инновации (новые технологии, уникальная бизнес-модель или нестандартное бренд-решение).  
Большинство успешных стартапов 2000-2010 гг. были реализованы в стремительно развивавшейся сфере Интернета и компьютерных технологий, а также в сфере услуг.

*Критерии оценивания:*

- 1) найдена достоверная информация;
- 2) дано обоснование успешности стартапа;
- 3) использована информация из Материалов.

*Критерии оценивания:*

- 1) отмечены необходимые качества;
- 2) отражена инновационность, актуальность и востребованность проекта;
- 3) использована информация из Материалов

Шкала оценок:

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы.
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Присутствуют собственные выводы и заключения.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Выводы сформулированы не вполне самостоятельно, без должного обоснования и пояснений
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; полное отсутствие собственных выводов и заключений.

*Тема дискуссии*

**1. Прогрессивное налогообложение**

Вопросы для обсуждения

1. Стоит ли России в ближайшие годы переходить на прогрессивное налогообложение?
2. Какие проблемы могут возникнуть в связи с этим переходом?
3. Какие проблемы данный переход позволит решить?

**2. Пример успешного бизнеса**

Выберите наиболее интересного вам предпринимателя. Благодаря каким качествам он добился успеха? Обсудите эти качества в группе. Какими из этих качеств вы

обладаете? Могли бы вы реализовать подобный проект? Какие навыки вам следует развить и какие знания приобрести, чтобы быть готовым его реализовать?

*Критерии оценивания:*

- 1) выделены качества, которые помогли предпринимателю добиться успеха;
- 2) проанализированы собственные качества, соотнесены с выделенными качествами, сделан вывод о готовности (или неготовности) к предпринимательской деятельности;

Шкала оценок:

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>отлично</b>	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Активное участие в дискуссии; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы.
<b>хорошо</b>	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Участие в дискуссии; Присутствуют собственные выводы и заключения без достаточно полного обоснования.
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; Участие в дискуссии; Выводы присутствуют без обоснования и сформулированы не вполне самостоятельно
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51	неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; неучастие в дискуссии; полное отсутствие собственных выводов и заключений.

### *Тестовые задания*

#### *Тест 1*

1. Резюме должно содержать:
  - а) перечень ваших промахов и ошибок

- б) описание ваших конкретных достижений**
  - в) описание квартиры, в которой вы живёте
  - г) ваше мнение на отвлечённые темы
- 2. На собеседовании работодатель хочет:
  - а) убедиться в том, что написанное в вашем резюме - правда**
  - б) прояснить позиции, которые ему непонятны из вашего резюме
  - в) проверить, как хорошо вы умеете общаться, ваши знания в профессиональной области, быстроту мышления или психологические особенности с помощью теста
  - г) представить себя и своё предприятие
- 3. В утверждении «Помимо ежемесячного оклада, компания может предоставлять сотрудникам: 1) медицинскую страховку; 2) премии и бонусы; 3) корпоративные пенсионные схемы; 4) обучение» верно:
  - а) 1 и 2
  - в) 1, 2 и 4
  - б) 1 и 4
  - г) 1-4**
- 4. К сокращению штата работников компании может привести:
  - а) расширение бизнеса
  - б) модернизация производства**
  - в) рост спроса на произведённую продукцию
  - г) снижение стоимости материалов для производства продукции
- 5. Если вы потеряли работу, необходимо встать на учёт:
  - а) в профсоюз
  - б) в трудовую инспекцию
  - в) в центр занятости населения**
  - г) в полицию
- 6. Если работодатель требует, чтобы вы написали заявление об увольнении по собственному желанию, можно обратиться во все перечисленные ниже органы, кроме:
  - а) Государственной инспекции труда
  - б) налоговой инспекции**
  - в) профсоюза
  - г) суда

## Тест 2

- 1. Метод бережливого производства могут применять:
  - а) только новые компании
  - б) только промышленные предприятия
  - в) только компании, бережно относящиеся к природе и использующие ресурсосберегающие технологии
  - г) любые производственные и непроизводственные компании**
- 2. В каком перечне представлены только те потери, которые можно сократить с помощью метода бережливого производства?
  - а) перепроизводство, чрезмерные затраты на рекламу, ожидание
  - б) лишние этапы обработки, недопроизводство, ненужные перемещения
  - в) выпуск продукции с дефектами, хранение лишних запасов, ожидание**
  - г) потеря выручки, недостаточная транспортировка, выпуск продукции с дефектами
- 3. Не является типичной ошибкой начинающих предпринимателей:
  - а) игнорирование мнения клиентов

- б) плохое планирование
  - в) наблюдение за конкурентами**
  - г) отсутствие действий по продвижению продукта (товара или услуги)
4. Верное утверждение:
- а) на этапе создания прототипа фирма уже должна приносить прибыль
  - б) этап тестирования и доработки продукта проходят только неудачные проекты
  - в) при формировании команды нужно обязательно предлагать её участникам долю в будущей компании
  - г) при выборе бизнес-идеи полезно оценить свои знания и навыки, которые помогут в её реализации**
5. Неверное утверждение:
- а) при выборе организационно-правовой формы компании необходимо учитывать будущее количество участников, размер фирмы и её планы
  - б) предпринимательская деятельность без регистрации стала законной после 1991 г.**
  - в) ИП имеет упрощённый порядок ведения бухгалтерии по сравнению с акционерным обществом
  - г) государственная регистрация юридического лица осуществляется по месту нахождения его постоянно действующего исполнительного органа
6. Проект, который с наибольшей вероятностью может рассчитывать на получение инвестиций от бизнес-ангелов, - это:
- а) автомастерская со сроком окупаемости один-два года
  - б) производство инновационного медицинского оборудования, которое может принести прибыль через пять лет**
  - в) сеть ресторанов, нуждающаяся в дополнительных средствах для расширения бизнеса
  - г) проект по сохранению и увеличению популяции амурских тигров
7. Проект, который с наибольшей вероятностью получит финансирование от венчурного фонда, - это:
- а) интернет-магазин на этапе написания бизнес-плана
  - б) строительство нового цеха фабрики пластмассовых игрушек для увеличения ассортимента продукции
  - в) переход на выпуск наноматериала в промышленных масштабах (ранее производился небольшими партиями для регионального рынка)**
  - г) расширение сети фитнес-клубов
8. Положение о полной ответственности ИП по своим обязательствам означает, что:
- а) предприятия остальных организационно-правовых форм не отвечают за свои действия
  - б) индивидуальные предприниматели платят больше налогов
  - в) в случае задолженности на имущество индивидуального предпринимателя может быть наложено взыскание**
  - г) индивидуальные предприниматели не могут свободно тратить заработанные деньги
9. Не является преимуществом ИП:
- а) упрощённый процесс создания и ликвидации бизнеса
  - б) упрощённый порядок ведения бухгалтерии
  - в) полная ответственность по своим обязательствам**

г) возможность свободно тратить заработанные деньги без уплаты налога на дивиденды

10. В утверждении «ИП в отличие от ООО: 1) может выпускать акции; 2) несёт полную ответственность по своим обязательствам; 3) предполагает наличие только одного участника» верно:

а) только 2

**в) 2 и 3**

б) 1 и 2

г) 1-3

11. В утверждении «ООО в отличие от АО: 1) не может выпускать акции; 2) несёт полную ответственность по своим обязательствам; 3) предполагает возможность выхода участника из общества с выплатой стоимости части имущества, соответствующей его доле в уставном капитале» верно:

- а) только 1
- в) 1 и 3**
- б) 1 и 2
- г) 1-3

12. План маркетинга:

- а) содержит информацию о том, сколько персонала и какой квалификации понадобится
- б) включает описание всех материальных затрат проекта
- в) содержит описание продукта
- г) представляет ситуацию на рынке и тактику компании**

13. Производственный план содержит:

- а) информацию об организационной структуре, правовой форме предприятия и налоговой системе
- б) описание того, где и как будет производиться товар и какие затраты на это потребуются**
- в) информацию о необходимом количестве и требуемой квалификации персонала
- г) приблизительную оценку рынка

Шкала оценок

Оценка	Кол-во баллов
<b>отлично</b>	91 - 100
<b>хорошо</b>	71 - 90
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51

### 3. Промежуточная аттестация по учебные дисциплины СГЦ.05 Основы финансовой грамотности

#### Оценочные средства для промежуточной аттестации

##### 1. Вопросы:

1. Доходы и расхода личного бюджета.
2. Классификация доходов и расходов
3. Техника ведения личного бюджета.
4. Финансовое планирование личного бюджета
5. Жизненный цикл и его влияние на личный бюджет
6. Обязательное пенсионное страхование
7. Добровольное пенсионное обеспечение
8. Банковская система России.
9. Текущие счета и банковские карты
10. Сберегательные вклады
11. Кредиты. Условия и способы получения.
12. Виды кредитов
13. Прочие услуги банков
14. Риск и доходность
15. Облигации.
16. Акции
17. Фондовая биржа
18. Рынок Форекс
19. Страхование имущества
20. Страхование здоровья и жизни
21. Сущность и виды налогов
22. Налоговая декларация
23. Взаимоотношения работодателя и сотрудников
24. Эффективность компании, банкротство и безработица
25. Сущность предпринимательской деятельности
26. Создание собственной компании
27. Бизнес-план
28. Риски сбережений
29. Экономические кризисы.
30. Финансовое мошенничество

Шкала оценок:

Кол-во баллов	Оценка	Критерии оценки
91 - 100	отлично	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу

71 - 90	хорошо	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
51 - 70	удовлетворительно	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
Менее 51	неудовлетворительно	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## 2. Задания:

### Проверочная 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.
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.
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.

*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.
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.
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.
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.
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.
16. Виды налогов:
- а) каско; б) ОСАГО; в) НДФЛ; г) НДС; д) акциз; е) НДСП
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.
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.
19. К ценным бумагам относятся:
- а) акция;

- б) дебетовая карта;
- в) облигация;
- г) кредитная карта;
- д) обезличенный металлический счёт;
- е) паспорт гражданина РФ.

20. Преимущества ведения собственного бизнеса:

- а) возможность получить значительную прибыль; б) высокие риски потери денег;
- в) автономность;
- г) повышенная ответственность;
- д) необходимость экономить;
- е) возможность самореализации.

*Выполните задания.*

21. 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 \_\_\_\_\_, в который все банки, \_\_\_\_\_ входящие \_\_\_\_\_, делают регулярные взносы.

*Слова для справки:* страхование депозитов, страховой фонд, Агентство по страхованию вкладов, система страхования вкладов.

22. Установите соответствие между термином и его определением. Впишите в таблицу ответов буквы под соответствующими цифрами.

Термин	Определение	
1) банковский кредит 2) вклад 3) ипотечный 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	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

23. Установите соответствие между организационно-правовой формой и её преимуществом. Впишите в таблицу ответов буквы под соответствующими цифрами.

Организационно-правовая форма	Преимущество

1) ИП 2) ООО	а) не уплачивается налог на имущество организаций б) участники не отвечают по обязательствам организации собственным имуществом в) упрощённый порядок принятия решений г) упрощённые процессы создания и ликвидации бизнеса д) возможна упрощённая система налогообложения е) участники могут выйти из организации, потребовав выплаты стоимости части имущества, соответствующей их доле в уставном капитале, если это предусмотрено уставом ж) упрощённый порядок ведения бухгалтерии
-----------------	---

Ответ

1	2

24. Установите последовательность действий наёмного работника при банкротстве предприятия, расставив цифры в правильном порядке.
- Инициировать общее собрание коллектива и избрать представителя, который будет представлять интересы работников в суде и перед арбитражным управляющим.
  - Официально известить арбитражного управляющего о факте задолженности по заработной плате.
  - Если управляющий не выполняет свои обязанности, следует подать жалобу на него в арбитражный суд через своего представителя.
    - Подготовить документы, свидетельствующие о наличии задолженности по заработной плате.
    - Выяснить, как идёт процедура банкротства.
25. Установите последовательность действий по открытию собственного предприятия, расставив цифры в правильном порядке.
- Определение необходимых ресурсов.
  - Формирование бизнес-идеи.
  - Поиск финансирования.
  - Тестирование и доработка продукта.
  - Проведение рекламной кампании.
  - Создание прототипа.
  - Формирование команды.
  - Выход на самоокупаемость.
26. Как правильно вести себя во время экономического кризиса? Впишите в таблицу ответов 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

27. Вставьте пропущенные слова.

Целью банковского кредитования является \_\_\_\_ .

*Слова для справки:* получение прибыли по ссудам; получение денежного займа; открытие вклада; приобретение ценных бумаг.

28. Установите последовательность действий при устройстве на работу, расставив цифры в правильном порядке.

- Пройти собеседование.
- Пройти испытательный срок.
- Изучить трудовой договор.
- Написать заявление о приёме на работу.
- Написать резюме.

29. Что относится к выгодам, а что к рискам хранения сбережений на депозитных вкладах? Впишите в таблицу ответов 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

30. Вставьте пропущенные слова.

ОСАГО отличается от каско тем, что это \_\_\_\_\_ , при котором возмещаются убытки и

ущерб, которые были причинены автомобилю, жизни и здоровью пассажиров.

*Слова для справки:* обязательное страхование, добровольное страхование, другому, своему.

*Решите задачи.*

31. 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%.

32. 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 м<sup>2</sup>, которая стоит 1 млн руб. (налоговая ставка - 0,3%). У Васильевых есть ещё одна квартира площадью 50 м<sup>2</sup> 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 м<sup>2</sup> (так называемый налоговый вычет - п. 8 ст. 403 НК РФ).

Сначала необходимо определить кадастровую стоимость 1 м<sup>2</sup>:

Стоимость квартиры : Общая площадь квартиры.

Затем следует рассчитать площадь квартиры, которая подлежит налогообложению: Общая площадь квартиры - Норматив в 20 м<sup>2</sup>.

Полученную величину следует умножить на кадастровую стоимость 1 м<sup>2</sup> и на ставку налога. Это и есть сумма налога.

33. 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%.

*Проанализируйте ситуацию.*

34. 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	+	+	+
У прощённая система урегулирования	+	+	+
Расходы по замене дверных замков, руб.	-	-	25 000

35. 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%?

Ответы

1. *Ответ:* в.
2. *Ответ:* б.
3. *Ответ:* в.
4. *Ответ:* г.
5. *Ответ:* в.
6. *Ответ:* а.
7. *Ответ:* в.
8. *Ответ:* б.
9. *Ответ:* а.
10. *Ответ:* г.
11. *Ответы:* а, б, в.
12. *Ответы:* б, г.
13. *Ответы:* б, г, д, е.
14. *Ответы:* б, е.
15. *Ответы:* а, б, в.
16. *Ответы:* в, г, д, е.
17. *Ответы:* б, в.
18. *Ответы:* б, г.
19. *Ответы:* а, в.
20. *Ответы:* а, в, е.
21. *Ответы:* страховому фонду; в систему страхования вкладов.

22. *Ответ:* 1 - в; 2 - б; 3 - а.
23. *Ответ:* 1 - а, в, г, д, ж; 2 - б, д, е.
24. *Ответ:* 24531.
25. *Ответ:* 21467538.
26. *Ответ:* правильные действия - а, в, е; неправильные действия - б, г, д.
27. *Ответ:* получение прибыли по ссудам.
28. *Ответ:* 25341.
29. *Ответ:* выгода - а, г, е; риск - б, в, д.
30. *Ответ:* обязательное страхование; другому.
31. *Решение задачи*  
 Вклад «Подари жизнь»:  
 $100\ 000 \cdot (1 + 0,062 : 4)^4 = 106\ 345,6$  (руб.).  
 Реальное выражение денег с учётом инфляции:  $106\ 345,6 : 1,06 = 100\ 326$  (руб.).  
 Вклад «Пополняй»:  
 $100\ 000 + 100\ 000 \cdot 0,063 = 106\ 300$  (руб.) Реальное выражение денег с учётом инфляции:  $106\ 300 : 1,06 = 100\ 283$  (руб.). Немного выгоднее вклад «Подари жизнь».
32. *Решение задачи*  
 Подоходный налог с зарплаты мамы и папы:  $(26\ 000 + 25\ 000) \cdot 12 \cdot 0,13 = 79\ 560$  (руб.).  
 Расчёт налога на имущество:  
  - кадастровая стоимость 1 м<sup>2</sup>:  $1\ 000\ 000 : 50 = 20\ 000$  (руб.);
  - площадь, которая подлежит налогообложению:  $50 - 20 = 30$  (м<sup>2</sup>);
  - сумма налога с одной квартиры:  $30 \cdot 20\ 000 \cdot 0,3\% = 1800$  (руб.);
  - сумма налога с двух квартир:  $1800 \cdot 2 = 3600$  (руб.).
 Налог на доход со сдаваемой квартиры:  $10\ 000 \cdot 12 \cdot 0,13 = 15\ 600$  (руб.). Транспортный налог:  $45 \cdot 170 = 7650$  (руб.).  
 Общие налоговые выплаты семьи в год:  $79\ 560 + 3600 + 15\ 600 + 7650 = 106\ 410$  (руб.).  
 Самостоятельные выплаты Васильевых (без НДФЛ):  $106\ 410 - 79\ 560 = 26\ 850$  (руб.).
33. *Решение задачи*  
 Налоговые выплаты семьи с учётом транспортного налога:  
 $22\ 440 + 10\ 200 = 32\ 640$  (руб.).  
 Обязательные расходы семьи:  
 $746\ 400 \cdot 0,75 = 559\ 800$  (руб.).  
 Реальное выражение дохода, который будет оставаться в распоряжении семьи, с учётом инфляции:  
 $(746\ 400 - 32\ 640 - 559\ 800) : 1,065 = 144\ 563,38$  (руб.).  
 Ежемесячная сумма, которую можно потратить на необязательные расходы:  $144\ 563,38 : 12 = 12\ 046,9$  (руб.).  
 Семья сможет накопить на бюджетный отпуск.
- 34\*. *Критерии оценивания:*  
 1) проведён анализ страховых продуктов;

- 2) выбор продукта обоснован необходимостью использования тех или иных объектов страхования;
- 3) выбор продукта обоснован условиями жизни.

35\*. 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:  $500\,000 \cdot 0,15 = 75\,000$  (руб.);
- полученный кредит:  $500\,000 - 75\,000 = 425\,000$  (руб.);
- выплаты по кредиту за три года с процентами:  $425\,000 \cdot 0,16 \times 3 + 425\,000 = 629\,000$  (руб.);
- ежемесячные выплаты:  $629\,000 : 36 = 17\,472,2$  (руб.);
- остаток заработной платы на обязательные расходы:  $30\,000 - 17\,472,2 = 12\,527,7$  (руб.);
- реальное выражение денег с учётом инфляции 6,5%:  $12\,527 : 1,065 = 11\,763$  (руб.);
- реальное выражение денег с учётом инфляции 5,8%:  $12\,527 : 1,058 = 11\,840,9$  (руб.);
- реальное выражение денег с учётом инфляции 5,3%:  $12\,527 : 1,053 = 11\,897,7$  (руб.).

#### Шкала оценок

Оценка	Кол-во баллов
<b>отлично</b>	91 - 100
<b>хорошо</b>	71 - 90
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51

**Рабочая программа дисциплины**  
**СГЦ.06 Русский язык и культура речи**  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования  
**09.01.05 Оператор технической поддержки**

Объем дисциплины - 64 час.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.06 РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.06 Русский язык и культура речи

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- характеризовать разные типы речевой культуры;
- определять стилистически маркированные единицы русского языка;
- использовать в соответствии с литературными нормами единицы языка разных уровней: от фонемы до предложения;
- грамотно, в соответствии с правилами орфографии и пунктуации оформлять письменную речь;
- разграничивать литературные и нелитературные единицы русского языка, правильно используя богатство его ресурсов;
- в соответствии с жанром правильно строить тексты разной функционально-стилистической принадлежности;
- правильно организовывать свое публичное выступление;
- аргументировано доказывать собственную точку зрения;
- пользоваться необходимыми лексикографическими источниками при решении конкретных коммуникативных задач

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

- базовые понятия русистики, культуры речи и стилистики;
- состояние современной социокультурной и языковой ситуации;
- типы языковых норм, основные этапы их становления;
- основные орфоэпические, акцентологические, слово образовательные, морфологические, синтаксические и лексические нормы современного русского литературного языка;
- правила орфографии и пунктуации;
- основные жанры книжных функциональных стилей;

- основные способы и методы подготовки к публичному выступлению;
- основные способы аргументации;
- базовые средства выразительности;
- основные типы лексикографических источников.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

#### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часа, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 64 часа, в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) 32 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.06 РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	64
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	64
в том числе:	
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	32
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>комплексного зачета</b>

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> Язык как средство общения и форма существования национальной культуры. Язык как система.	<p>Содержание</p> <p>Введение. Понятие культуры речи, её социальные аспекты, качества хорошей речи (правильность, точность, выразительность, уместность употребления языковых средств).  Языковая норма, ее роль в становлении и функционировании литературного языка.  Основные единицы общения.  Литературно-языковые нормы и их критерии.  Система норм русского литературного языка. Книжная и разговорная разновидности литературного языка.  Изменение словарного состава, орфоэпических норм, грамматического строя языка. Специфика устной и письменной литературной речи.</p>	3	1-2

	<b>Практические занятия</b> Построение речевых высказываний в устной и письменной форме, с учетом требований культуры речи; речевой этикет; словари русского языка.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание	2	2

Культура звучащей речи. Основные черты современной произносительной нормы.	Стили произношения. Произношение безударных гласных. Произношение согласных перед Е. Переход ударного Е в О. Произношение согласных. Произношение сочетаний согласных. Непроизносимые согласные. Диалектные и просторечные черты в произношении. Нормы ударения в современном русском языке. Ударение в именах существительных. Ударение в именах прилагательных. Ударение в глаголах		
	<b>Практические занятия</b> Определение орфоэпических норм по орфоэпическому словарю; упражнения по определению ударения в словаре. Варианты русского литературного произношения: произношение гласных и согласных звуков; произношение заимствованных слов.	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
	Содержание		

<b>Тема 1.3.</b> Лексические нормы	Лексическое значение и сочетаемость слова. Синонимы в современной речи. Употребление антонимов. Употребление паронимов. Иноязычные слова в современной русской речи	3	1-2
	<b>Практические занятия</b> Выявление основных видов лексических ошибок (стилистически неоправданное употребление слов; злоупотребление терминами, профессионализмами, употребление канцеляризмов и речевых штампов). Выявление и исправление лексических и фразеологических ошибок	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
	Содержание		

<b>Тема 1.4.</b> Морфемика и словообразование. Словообразователь- ные нормы русского языка.	Словообразование как раздел науки о языке, изучающий структуру слов и способы их образования. Морфема, типы морфем. Способы образования (морфемные и неморфемные). Словообразовательные нормы. Ненормативное словообразование как выразительное средство и речевая ошибка.	3	1-2
	<b>Практические занятия</b> Словообразовательный анализ (по заданию преподавателя).	3	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 1.5.</b>	Содержание	3	

<p>Морфологические нормы современного русского литературного языка.</p>	<p>Трудные случаи употребления имени существительного. Трудные случаи употребления имени прилагательного. Имя числительное. Трудные случаи употребления местоимений. Трудные случаи употребления форм глагола. Образование и употребление личных форм глагола. Выбор видовой формы глагола. Образование и употребление причастий и деепричастий</p>		1-2
	<p><b>Практические занятия</b> Выявление ошибок на употребление форм слова в своих письменных работах и в работах других авторов.</p>	3	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	-	-
<p><b>Тема 1.6.</b></p>	<p>Содержание</p>	3	

С интаксические нормы русского языка.	Синтаксическая правильность речи. Согласование и управление в современном русском языке. Использование однородных членов предложения. Использование обстоятельства, выраженного деепричастным оборотом. Особенности построения сложных предложений в русском языке. Прямая и косвенная речь. Трудности перевода прямой речи в косвенную.		1-2
	<b>Практические занятия</b> Конструирование текста в определенном стиле и жанре с уместным использованием заданных синтаксических структур.	3	2
<b>Тема 1.7.</b>	Содержание	3	

Русская орфография и речевая культура.	<p>Правописание корней с чередующимися гласными. Правописание гласных после шипящих и Ц. Правописание О и Ё после шипящих. Правописание согласных в корне слова. Правописание приставок. Правописание суффиксов. Правописание Н и НН в различных частях речи. Слитное и раздельное написание НЕ с различными частями речи. Слитные, раздельные и дефисные написания. Правописание прописных и строчных букв.</p>		1-2
	<p><b>Практические занятия</b>          Проверка соблюдения орфографических и пунктуационных норм в своих письменных работах и работах других студентов. Исправление ошибок.</p>	3	2
<p><b>Тема 1.8.</b>          Знаки препинания</p>	Содержание	3	1-2

и их функции в письменной речи.	<p>Принципы русской пунктуации. Понятия пунктограммы и пунктуационной ошибки. Знаки препинания при однородных членах предложения. Тире в простом предложении. Запятая перед словом как. Знаки препинания при вводных словах и конструкциях. Обращения и знаки препинания при них. Знаки препинания в сложном предложении. Тире и двоеточие в бессоюзном сложном предложении. Знаки препинания в конструкциях с чужой речью.</p>		
	<p><b>Практическое занятия</b> «Знаки препинания и их функции в письменной речи».</p>	3	2
<p><b>Тема 1.9.</b> Текст: структурно-смысловые признаки.</p>	<p>Содержание Текст как речевое произведение. Структура текста. Смысловая и композиционная целостность текста. Связи предложений в тексте.</p>	6	1-2

	<p><b>Практическое занятие</b>          Функционально смысловые типы текстов (описание, повествование, рассуждение).</p>	2	2
<p><b>Тема 1.10.</b>          Функциональные стили русского языка.</p>	<p>Содержание</p> <hr/> <p>Функции, стилевые черты, языковые особенности официально-делового, публицистического, научного, обиходно-разговорного стилей. Особый статус языка художественной литературы.          Официально-деловой стиль речи. Понятие жанра. Уместность речи. Жанры деловой устной речи: сообщения, доклад, деловая беседа, совещания (технология подготовки и проведения.) Культура разговора по телефону. Нормы речевого этикета в деловом общении. Жанры деловой письменной речи (заявление, доверенность, объявление, протокол, акт, деловое письмо, автобиография, резюме).</p>	3	1-2

	<b>Практические занятия</b> Создание текстов в жанрах учебнонаучного и официально-делового стилей речи.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.06 РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ**

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации дисциплины

#### **Основная литература**

1. Русский язык и культура речи: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Д. Черняк, А. И. Дунев, В. А. Ефремов, Е. В. Сергеева ; под общей редакцией В. Д. Черняк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 389 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00832-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491228>.

#### **Дополнительные источники:**

1. Елисеева, М. Б. Справочник по орфографии и пунктуации : практическое пособие / М. Б. Елисеева, Б. М. Шульман, Е. Г. Ковалевская. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09003-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492864>.

## Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](http://urait.ru)

### *Интерактивные тесты платформы «Юрайт»*

[ТЕСТ 1. Синтаксические нормы русского языка](#)

[ТЕСТ 2. Русская орфография и речевая культура](#)

[ТЕСТ 3. Глава 12. Стилистические нормы русского языка](#)

[ТЕСТ 4. Знаки препинания и их функции в письменной речи](#)

[ТЕСТ 5. Морфемика и словообразование. Словообразовательные нормы русского языка](#)

[ТЕСТ 6. Лексические нормы](#)

[ТЕСТ 7. Морфологические нормы современного русского литературного языка](#)

[ТЕСТ 8. Русская речь сегодня](#)

[ТЕСТ 9. Средства речевой выразительности](#)

[ТЕСТ 10. Словари и речевая культура](#)

ТЕСТ 11. Логичность и аргументация речи

ТЕСТ 12. Языковая норма и история ее развития

ТЕСТ 13. Культура звучащей речи. Основные черты современной произносительной нормы

ТЕСТ 14. Невербальные средства коммуникации

ТЕСТ 15. Подготовка речи

ТЕСТ 16. Глава 11. Субстандартная лексика и культура речи

ТЕСТ 17. Глава 10. Фразеологизмы и крылатые слова в речи

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.06 РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знать:</b>	
базовые понятия русистики, культуры речи и стилистики	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
состояние современной социокультурной и языковой ситуации	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях

типы языковых норм, основные этапы их становления;	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные орфоэпические, акцентологические, образовательные, синтаксические и лексические нормы современного русского литературного языка	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
правила орфографии и пунктуации	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные жанры книжных функциональных стилей	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные способы и методы подготовки к публичному выступлению	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
базовые средства выразительности	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях

основные способы аргументации	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
<b>Уметь:</b>	

характеризовать разные типы речевой культуры	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
определять стилистически маркированные единицы русского языка;	
использовать в соответствии с литературными нормами единицы языка разных уровней: от фонемы до предложения	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
грамотно, в соответствии с правилами орфографии и пунктуации оформлять письменную речь	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
разграничивать литературные и нелитературные единицы русского языка, правильно используя богатство его ресурсов	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
в соответствии с жанром правильно строить тексты разной функционально-стилистической принадлежности	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях

правильно организовывать свое публичное выступление	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
аргументировано доказывать собственную точку зрения	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
пользоваться необходимыми лексикографическими источниками при решении конкретных коммуникативных задач	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные типы лексикографических источников.	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине СГЦ.06 Русский язык и культура речи**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования**

09.01.05 Оператор технической поддержки

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения .....	4
1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине	
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации	
<b>2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины</b>	
<b>3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине</b>	<b>60</b>
<b>1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств</b>	

## **1.1 Область применения**

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## **1.2 Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое знание дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## **1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

### **1.3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи, учатся, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

1. Практическая работа № 1 «Понятие культуры речи, ее социальные аспекты, качества хорошей речи (правильность, точность, выразительность), уместность употребления языковых средств. Упражнения».

2. Практическая работа № 2 «Понятие орфоэпии. Произносительные нормы и норма ударения, орфоэпия грамматических форм и отдельных слов. Работа с орфоэпическим словарем».

3. Практическая работа № 3 «Лексические ошибки и их исправление. Работа с деформированным текстом.»

4. Практическая работа № 4 «Словообразовательный анализ»

5. Практическая работа № 5 «Ошибки в формообразовании и использовании в тексте форм слова».

6. Практическая работа № 6 «Определение типа, стиля, жанра текста (по заданному способу)».

7. Практическая работа № 7 «Принципы орфографии. Типы и виды орфограмм. Роль лексического и грамматического анализа при написании слов различной структуры и значения».

8. Практическая работа № 8 «Знаки препинания и их функции в письменной речи».

9. Практическая работа № 9 «Типы речи: описание, повествование, рассуждение, определение (объяснение), характеристика (разновидность описания), сообщение (варианты повествования)».

10. Практическая работа № 10 «Функциональные стили литературного языка: разговорный, научный, официально-деловой, публицистический, художественный. Стилистический анализ текстов».

Задания и критерии оценивания практических работ представлены в ФОС.

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>	
базовые понятия русистики, культуры речи и стилистики	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
состояние современной социокультурной и языковой ситуации	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
типы языковых норм, основные этапы их становления;	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные орфоэпические, акцентологические, слово образовательные, морфологические, синтаксические и лексические нормы современного русского литературного языка	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
правила орфографии и пунктуации	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные жанры книжных функциональных стилей	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные способы и методы подготовки к публичному выступлению	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
базовые средства выразительности	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные способы аргументации	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
<b>Уметь:</b>	
характеризовать разные типы речевой культуры	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
определять стилистически маркированные единицы русского языка;	
использовать в соответствии с литературными нормами единицы языка	Устный опрос, подготовка рефератов,

разных уровней: от фонемы до предложения	участие в дискуссиях
грамотно, в соответствии с правилами орфографии и пунктуации оформлять письменную речь	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
разграничивать литературные и нелитературные единицы русского языка, правильно используя богатство его ресурсов	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
в соответствии с жанром правильно строить тексты разной функционально-стилистической принадлежности	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
правильно организовывать свое публичное выступление	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
аргументировано доказывать собственную точку зрения	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
пользоваться необходимыми лексикографическими источниками при решении конкретных коммуникативных задач	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях
основные типы лексикографических источников.	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<b>Тема 1.1.</b> Язык как средство общения и форма существования национальной культуры. Язык как система.	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №1	комплексный зачет
<b>Тема 1.2.</b> Культура звучащей речи. Основные черты современной произносительной нормы.	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №2	комплексный зачет

<b>Тема 1.3.</b> Лексические нормы	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №3	комплексный зачет
<b>Тема 1.4.</b> Морфемика и словообразование. Словообразователь- ные нормы русского языка.	ОК 04, ОК 05	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №4	комплексный зачет
<b>Тема 1.5.</b> Морфологические нормы современного русского литературного языка.	ОК 04, ОК 05	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №5	комплексный зачет
<b>Тема 1.6.</b> Синтаксические нормы русского языка.	ОК 04, ОК 05	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №6	комплексный зачет
<b>Тема 1.7.</b> Русская орфография и речевая культура.	ОК 04, ОК 05	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №7	комплексный зачет
<b>Тема 1.8.</b> Знаки препинания и их функции в письменной речи.	ОК 04, ОК 05	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №8	комплексный зачет
<b>Тема 1.9.</b> Текст: структурно- смысловые признаки.	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №9	комплексный зачет
<b>Тема 1.10.</b> Функциональные стили русского языка.	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Устный опрос, подготовка рефератов, участие в дискуссиях, ПР №10	комплексный зачет

### **1.3.2. Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - комплексный зачет, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

### **1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- правильность выполнения нормативов по практическим работам;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.		
Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## 2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ.06 Русский язык и культура речи

### Вопросы для устного опроса

1. Каковы свойства языка?
2. Каковы функции языка?

3. Назовите три периода в истории русского языка.
4. В чем взаимосвязь языка и культуры?
5. Что мы понимаем под культурой речи? Основные качества хорошей речи.
6. Что такое языковая норма?
7. Какие виды языковых норм существуют?
8. Что такое правильность, точность, выразительность речи?
9. Назовите виды речевой деятельности.
10. Назовите разделы науки о языке.
11. Что изучает каждый из этих разделов?
12. Что изучает фонетика? С какими разделами языка она связана? 13. Что такое звук?
14. Что такое слог? Какие слоги называются открытыми и закрытыми?
15. Дайте характеристику гласным и согласным звукам.
16. Назовите, какие виды ударения различают в русском языке.
17. Что такое буква? Какие правила орфографии связаны с фонетикой?
18. Назовите три основных раздела грамматики. Что изучает каждый из них?
19. Какие вы знаете морфемы? Что они обозначают?
20. Что выражает основа слова?
21. Какие способы словообразования вы знаете?
22. Что изучает морфология? С какими другими разделами науки о языке она связана?
23. Назовите самостоятельные и служебные части речи? Приведите примеры.
24. Расскажите о грамматическом значении, морфологических и синтаксических признаках частей речи.
25. Правописание звонких и глухих согласных, непроизносимых согласных.
26. Грамматические категории имени существительного: род, число, падеж.
27. Склонение имен существительных.
28. Лексико-грамматические разряды прилагательных.
29. Разряды прилагательных: качественные, относительные, притяжательные.
30. Степени сравнения имен прилагательных.
31. Полная и краткая форма имен прилагательных.
32. Лексико-грамматические разряды имен числительных:

- количественные, порядковые, собирательные.
33. Типы склонения имен числительных.
  34. Разряды местоимений по семантике: личные, возвратное, притяжательные, вопросительные, относительные, неопределенные, отрицательные, указательные, определительные.
  35. Дефисное написание местоимений.
  36. Система грамматических категорий глагола (вид, переходность, залог, наклонение, время, лицо, число, род).
  37. Действительные и страдательные причастия и способы их образования.
  38. Краткие и полные формы причастий.
  39. Семантика наречия, его морфологические признаки и синтаксические функции.
  40. Разряды наречий по семантике и способам образования, местоименные наречия. Степени сравнения качественных наречий.
  41. Разряды предлогов по семантике, структуре и способам образования.
  42. Разряды союзов по семантике, структуре и способам образования.
  43. Сочинительные и подчинительные союзы.
  44. Что такое пунктуация? С какими разделами науки о языке она связана?
  45. Что такое синтаксис? С какими разделами науки о языке он связан?
  46. Назовите единицы синтаксиса.
  47. Что такое предложение? Назовите виды предложения.
  48. Что такое словосочетание? Назовите их виды.
  49. Расскажите о знаках препинания при однородных членах предложения.
  50. Что вы знаете об обособленных членах предложения?
  51. Расскажите об особенностях постановки знаков препинания в предложениях прямой речью и косвенной.
  52. Как знаки препинания в бессоюзном сложном предложении зависят от смысловых отношений между его частями?
  53. Основные аспекты культуры речи (нормативный, коммуникативный, этический). Языковые и речевые нормы.
  54. Речевой этикет.
  55. Функциональные стили русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации.
  56. Язык художественной литературы и литературный язык.
  57. Разговорная речь и устная речь
  58. Научный стиль и его подстили.
  59. Профессиональная речь и терминология.
  60. Виды терминов (общенаучные, частнонаучные и технологические).
  61. Виды документов.

62. Виды и формы деловой коммуникации.
63. Предмет деловой переписки.
64. Виды деловых писем.
65. Рекламные тексты в профессиональной деятельности.

**Ориентировочная основа действий обучающегося при подготовке к выполнению данного задания:**

1. Ознакомиться с рекомендованной литературой: учебниками, справочниками, словарями, Интернет-ресурсами по теме семинара.
2. Изучить материалы лекционного занятия.
3. Обратит внимание на термины, понятия, ключевые слова, прояснить их значение.
4. Подобрать (или изучить рекомендованную преподавателем) дополнительную литературу для понимания неясных вопросов.
5. Составить тезисы выступления.

**Контролируемые компетенции:** ОК.04., ОК.05., ОК.09.

**Критерии оценки:**

« 5 » - показывает глубокое и полное знание и понимание всего программного материала, сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; составляет полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделяет главные положения, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делает анализ, обобщения, выводы; составляет ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; формулирует точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию преподавателя; имеет необходимые навыки работы с схемами, графиками, сопутствующими ответу.

« 4 » - показывает знания всего изученного программного материала; даёт правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах, обобщениях из наблюдений; материал излагает в определённой логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочётов, которые может исправить самостоятельно при

требовании или небольшой помощи преподавателя; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточником (правильно ориентируется, но работает медленно).

« 3 » - усваивает основное содержание учебного материала, но имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; излагает материал несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; слабо аргументирует выводы и обобщения, допускает ошибки при их формулировке; не использует в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, опытов или допускает ошибки при их изложении; даёт нечёткие определения понятий; отвечает неполно на вопросы преподавателя или воспроизводит содержание теоретического материала, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте.

« 2 » - не усваивает и не раскрывает основное содержание материала; не знает или не понимает значительную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; не делает выводов и обобщений; имеет слабо сформированные и неполные знания, не умеет применять их при решении конкретных вопросов, задач, заданий по образцу; при ответе на один вопрос допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя

## **Темы рефератов, эссе, сообщений**

### **Темы рефератов**

1. Лексика русского с точки зрения происхождения.
2. Лексикограф В.И. Даль и его словарь.
3. Лексический состав русского языка с точки зрения употребления (общеупотребительная лексика и слова с ограниченной сферой употребления).
4. Современные толковые словари.
5. Происхождение русских имен и фамилий.
6. Ожегов С.И. и его словарь.
7. Востоков А.Х. и его вклад в развитие науки о русском языке.
8. Ломоносов М.В. и его вклад в изучение русского языка.
9. Русские пословицы и поговорки.
10. Современные словари синонимов.
11. Словообразовательные словари.
12. Словари синонимов и антонимов.
13. Словарь языка А.С. Пушкина.
14. Из истории русских топонимов.

15. Личные имена и топонимы.
16. Исконно русская и заимствованная лексика.
17. Использование библейских выражений в речи.
18. Выдающиеся писатели, ученые и общественные деятели как создатели афоризмов.
19. Мифология Древней Греции и Рима как источник возникновения устойчивых выражений.
20. Этимологические словари.
21. Современный молодежный жаргон.
22. Тропы и их употребление в устной и письменной речи.
23. Лексика иностранного происхождения и особенности её употребления в современном русском языке.
24. История русской орфографии.

**Ориентировочная основа действий обучающегося при подготовке к выполнению данного задания:**

1. Ознакомиться с рекомендованной литературой: учебниками, справочниками, словарями, Интернет-ресурсами по теме реферата.
2. Изучить материалы лекционного занятия.
3. Обратит внимание на термины, понятия, ключевые слова, прояснить их значение.
4. Подобрать (или изучить рекомендованную преподавателем) дополнительную литературу для понимания неясных вопросов.
5. Составить текст реферата.
6. Подготовить презентацию.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если соблюдены все требования, предъявляемые к написанию реферата, автор проявил самостоятельность и творческий подход при изложении материала, использовал необходимую литературу;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если соблюдены не все требования, предъявляемые к реферату, при этом автор проявил самостоятельность и творческий подход, использовал необходимую литературу;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если соблюдены не все требования, предъявляемые к заданию, изложенный материал недостаточно аргументирован.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не выполнено или выполнено формально.

**Темы эссе**

1. Почему я хочу работать в сфере IT?

2. Мое будущее в 2050 году.
3. «Русский язык мы портим. Употребляем иностранные слова без необходимости. И употребляем их неправильно. Зачем говорить «дефекты», когда можно сказать пробелы, недостатки, недочёты? Не пора ли объявить войну употреблению иностранных слов без особой на то надобности?» (В.И. Ленин): иностранные слова в речи моих современников.
4. «Русский язык в умелых руках и в опытных устах- красив, певуч, выразителен, гибок, послушен, ловок и вместителен» (А. И. Куприн): мой родной язык.
5. «Писательство - не ремесло и не занятие. Писательство - призвание» (К. Паустовский).
6. Колыбель моего образования.

**Ориентировочная основа действий обучающегося при подготовке к выполнению данного задания:**

1. Ознакомиться с рекомендованной литературой: учебниками, справочниками, словарями, Интернет-ресурсами, произведениями художественной литературы.
2. Изучить материалы лекционного занятия по структуре и содержанию эссе.
3. Обратит внимание на формулировку тезиса и подобрать не менее двух примеров для аргументации точки зрения.
4. Сформулировать выводы.
5. Написать эссе.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если соблюдены все требования, предъявляемые к написанию эссе, автор проявил самостоятельность и творческий подход при изложении материала, использовал необходимую литературу;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если соблюдены не все требования, предъявляемые к написанию эссе, при этом автор проявил самостоятельность и творческий подход, использовал необходимую литературу;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если соблюдены не все требования, предъявляемые к заданию, изложенный материал недостаточно аргументирован.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не выполнено или выполнено формально.

**Темы сообщений**

1. Теории возникновения языка.
2. Периодизация речевого развития детей (анализ и сравнение классификаций А.К. Марковой и В.П. Глухова).
3. Онтогенез речевого развития.
4. Речевая норма и патология

5. Языковая норма.
6. Виды речевых нарушений.
7. Качества речи.
8. Нормы речи: орфоэпия
9. Нормы письменной речи: орфография и пунктуация.
10. Речевые ошибки.
11. Грамматические ошибки.
12. Орфографические ошибки.
13. Пунктуационные ошибки.
14. Акустическая характеристика звуков.
15. Понятие фонемы: интерпретация термина и его наполнение учеными Московской и Ленинградской фонологических школ.

**Ориентировочная основа действий обучающегося при подготовке к выполнению данного задания:**

1. Ознакомиться с рекомендованной литературой: учебниками, справочниками, словарями, Интернет-ресурсами по теме сообщения.
2. Изучить материалы лекционного занятия.
3. Обратит внимание на термины, понятия, ключевые слова, прояснить их значение.
4. Подобрать (или изучить рекомендованную преподавателем) дополнительную литературу для понимания неясных вопросов.
5. Написать сообщение.
6. Подготовить презентацию к тексту сообщения.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если соблюдены все требования, предъявляемые к выполнению данного вида задания, автор проявил самостоятельность и творческий подход при изложении материала, использовал необходимую литературу;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если соблюдены не все требования, предъявляемые к выполнению данного вида задания, при этом автор проявил самостоятельность и творческий подход, использовал необходимую литературу;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если соблюдены не все требования, предъявляемые к заданию, изложенный материал недостаточно аргументирован.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не выполнено или выполнено формально.

**Контролируемые компетенции:** ОК.04., ОК.05.,

**Темы проектов**

**Групповые творческие задания (проекты):**

- 1 Влияние Интернет-сленга на речевую культуру современной молодежи

- 2 Имена, фамилии, отчества в разных языках мира.
- 3 Лингвистическая география. Сколько языков в мире?
- 4 Искусственные язык
- 5 Энциклопедия одного слова
- 6 Языковой портрет личности.

### **Индивидуальные творческие задания (проекты):**

- 1 Возникновение письменности на Руси.
- 2 Деловой русский язык
- 3 Жаргонизмы в нашей речи.
- 4 Забытая буква "Ё".
- 5 Заимствования в русском языке.
- 6 Из истории письменности
- 7 Имена собственные в русских пословицах и поговорках.
- 8 Источники и причины засорения речи
- 9 Обращения в русском речевом этикете.
- 10 Проблемы современного русского языка «Я русский бы выучил...»
- 11 Пути изучения русского языка с помощью Интернет.
- 12 Речь и этикет.
- 13 Русский речевой этикет - приветствия.
- 14 Фразеологические обороты, характеризующие человека

**Контролируемые компетенции:** ОК04, ОК05, ОК09.

### **Критерии оценки:**

Актуальность поставленной проблемы (аргументированность актуальности; определение целей; определение и решение поставленных задач; новизна работы) до 4 баллов.

Теоретическая и/или практическая ценность (возможность применения на практике результатов проектной деятельности; соответствие заявленной теме, целям и задачам проекта; проделанная работа решает проблемные теоретические вопросы в определенной научной области; автор в работе указал теоретическую и/или практическую значимость) до 7 баллов.

Качество содержания проектной работы (структурированность и логичность, которая обеспечивает понимание и доступность содержания; выводы работы соответствуют поставленным целям; наличие исследовательского аспекта в работе) до 6 баллов.

Оформление работы (титульный лист; оформление оглавления, заголовков разделов, подразделов; оформление рисунков, графиков, схем, таблиц, приложений; информационные источники; форматирование текста, нумерация и параметры страниц) до 9 баллов.

Презентация проекта (структура презентации; оформление слайдов; представление информации) до 7 баллов.

Грамотность речи, владение специальной терминологией по теме работы в выступлении (грамотность речи; владение специальной терминологией; ответы на вопросы) до 3 баллов.

5» - от 36 до 42 баллов.

«4» - от 31 до 35 баллов.

«3» - от 26 до 30 баллов.

«2» - менее 26 баллов.

**Тема 1.1. Язык как средство общения и форма существования национальной культуры. Язык как система.**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1**

**Тема: «Понятие культуры речи, ее социальные аспекты, качества хорошей речи (правильность, точность, выразительность), уместность употребления языковых средств.**

Цель: совершенствование умений точно и грамотно излагать свои мысли, развитие умения определять языковые средства.

Ход занятия.

#### **1. Повторение теоретического материала.**

Дать понятие культуры речи, перечислить качества речи.

#### **2. Выполнение практических заданий.**

**Задание 1. Определите причины неясности речи. Устраните, где это возможно, ошибки, нарушающие ясность речи.**

1. Трудно удерживать в себе мысль или идею, и, следовательно, я легко вступаю в дискуссию, причем я практически никогда не заканчиваю её, если не убедил оппонента в своей правоте или, наоборот, в своей неправоте. 2. Низкий уровень развития культуры речи приводит к её загрязнению. 3. И вот наступила суббота. Присутствовало даже большее количество народу, чем было зарегистрировано! Общение, новые знакомства и, конечно же, футбол по всем правилам. Да-да! Мы умеем не только прожигать здоровье ночами в клубах!!! 4. Эти костюмчики - сотая новинка для детей, производство которых освоено с начала года. 6. Анонимный кабинет при кожно-венерологической больнице №6. Обследование на все виды инфекций, передаваемых половым путем на современной американской аппаратуре «Эбботт», в день обращения. 7. Ассистенту приходилось много объяснять. 8. Мутация бывает двух видов - коммутация и пермутация. Коммутацией называется корреляция в одном плане, которая имеет реяцию к корреляции в другом плане языка; инвариантами являются

корреляты с взаимной коммутацией, т. е. мутацией между членами парадигм. Пермутацией называется реляция и сдвиг в цепи, которые имеют соответствие в другом плане языка; вариантами являются корреляты с взаимной субституцией, т. е. отсутствием мутации между членами парадигмы, но наличием ее в цепи.

### **Задание 2. Придайте высказываниям смысловую завершенность.**

1. Клиентов в одежде не обслуживаем. 2. Специалисты в нефти говорят, что у нас еще больше упадут цены на нефть. 3. Сенсационный трюк гарантировал ему очередной главный приз по благотворительности. 4. Мы поздравляем его с такой молодой датой. 4. Спасибо Билану за второе место «Евровидения». 5. Я слишком быстро и неразборчиво говорю, это нужно исправлять, иначе может возникнуть недопонимание. 6. Наша задача - разработать наиболее эффективные приёмы обучения учащихся сложноподчиненным предложениям. 7. Русский народ свято хранит своих полководцев

### **Задание 3. Прочитайте фразы из речи предпринимателя В. Какие нарушения чистоты речи вы заметили? Как вы думаете, может ли этот предприниматель говорить, не засоряя свою речь? Почему?**

- Чё вы мутите?; - Продал квартиру / погасил все долги / прибыль пошла нормальная; - Они там кидаловом занимаются //; Я ему сказал // Падла / собака / зараза // Сгною на очке//

Есть семейный подряд // Муж решает денежный подряд / а она заказывает ассортимент //;

- Финансовая часть - есть муж //; - Я разговариваю с бухгалтером / она начинает мутить воду //; - Если не погасишь процент/ банку без разницы //. (По Т.А. Милёхиной).

### **Задание 4. Составьте предложения со словами:**

Лимитировать, индифферентно, игнорировать, окулист, дерматолог, экипировка, эфемерный, фамильярный, филигранный.

### **Задание 5. Вспомните и запишите поговорки и пословицы, в которых встречаются числа: 1, 2, 3, 7, 100.**

### **Задание 6. Составьте предложения так, чтобы данные слова выступали в качестве предмета, с которым что-то сравнивается.**

Ветер, вода, земля, огонь, птица, золото, серебро, зверь.

### **Задание 7. Объясните, как вы понимаете народные изречения:**

1. Дружба крепка не лестью, а правдой и честью. Плохой друг подобен тени: только и видишь его в светлый день. Недруг поддакивает, а друг спорит.
2. У неряхи да непряхи нет путной рубахи. Делано наспех- сделано на смех.

### **Задание 8. Напишите название птиц, насекомых, животных, растений, которые в переносном значении характеризуют человека. Придумайте несколько предложений с ними и запишите их.**

### **Задание 9. Какие слова необходимо исключить из синонимического ряда и почему?**

1. Учитель, педагог, историк, преподаватель, математик.
2. Хирург, врач, лекарь, фельдшер, эскулап, терапевт.

3. Опять, снова, обратно, вновь.
4. Примерно, около, в районе, где-то, приблизительно.
5. Бежать, идти, лететь, мчаться, нестись, шагать.
6. Буря, снегопад, ураган.

**Задание 10. Найдите в тексте синонимы, имеющие значение «небольшой по размеру». Выпишите их, учитывая степень возрастания признака.**

1. Маленький, удаленький, сквозь землю прошел, красну шапочку нашел.
2. Мы очень любим ландыши. Их белые, чистые цветы, похожие на крошечные фарфоровые колокольчики, так тонко пахнут.
3. Они вынимали горшок и по-братски делили микроскопическое количество каши.

**Задание 11. Почитайте текст и скажите, кто из говорящих допустил ошибку? Как надо правильно сказать?**

Два приятеля собрались в поход на Кавказ. Стали думать о подготовке. Один говорит: «Надо купить туристические карты и туристические куртки».

«Прежде разработаем туристский маршрут», - предложил другой.

**Задание 12. Напишите, какое из слов (туристский- туристический) сочетается со словами:**

Ужин, проспект, путевка, костюм, поход, снаряжение, справочник, бюро, обед, сезон, поезд, база, рюкзак.

**Задание 13. Придумайте каждому предложению литературную форму и запишите.**

Мне от головной боли. Два с сиропом. За двадцать пять рублей и городскую. С собакой за вами? Сейчас модно без рукавов. Через веревочку прыгает моя внучка. Ты взял на чем загорать? Возьми чем укрыться. Скоро выпускные, потом вступительные, ужас! У мальчика температура. Без слуха в училище не примут.

**Задание 14. Напишите, какие два смысла имеют предложения. Исправьте предложения так, чтобы они не были двусмысленными.**

1. Играя, он забывал об очках.
2. Мальчика послали за гранатами.
3. Сегодня утром разбитую вазу склеят.
4. Районные руководители подобного рода уступки объясняют зачастую просто.
5. После ухода мастера в цех принесли пакет.
6. Бабушка хранила деньги в банке.

**Задание 15. Напишите известные вам пословицы, поговорки, крылатые выражения.**

**Задание 16. Напишите пословицы, восстановив их начало.**

1. ... не вынешь и рыбку из пруда.
2. ..., а лень портит.
3. ...от того и наберешься.
4. ...гуляй смело.
5. ... так и откликнется.
6. ...что хорошо кончается.
7. ...пригодится воды напиться.
8. ...не говори, что не дюж.
9. ...лучше новых двух.
10. ... один раз отрежь.
11. ... и один в поле воин.
12. ..., а имей сто друзей.
13. ..., а неученье -тьма.
14. ...да удал.
15. ...потом науки.

**Задание 17. Найдите в данных предложениях речевые ошибки и исправьте их.**

1. Этот футболист забил в сотый раз.
2. Друзья часто начинали одну и ту же мысль.
3. Для

заупок русского искусства у музеев недостает средств. 4. Москвичи обеспечены жильем лучше, чем в среднем по стране. 5. Мы намерены идти навстречу и развивать сотрудничество. 6. Меня до глубины волнует этот вопрос.

**Задание 18. Найдите ошибки, восполните недостающий элемент в словосочетании.**

1. Я ничего не буду объяснять - смотрите фильм. Само название уже говорит.

2. Еще десять лет назад никто представить не мог таких перемен в России. 3. Ваша жизнь схожа с моим другом. 4. Идея «Алых парусов»- небольшой город, где есть не только квартиры. 5. По радио передали, какой сегодня курс. 6. Пострадавший был сбит на проезжей части.

**Задание 19. Укажите случаи неоправданного или неправильного употребления иноязычных слов, замените их.**

1. Беспорядок лимитирует работу в цехе. 2. Нельзя нивелировать оценки учащихся. 3. В докладе были констатированы факты прямых нарушений регламента работы аптек. 4. Дефекты в подготовке студентов вскроются во время экзаменационной сессии. 5. Срок выполнения заказа может быть пролонгирован. 6. Самоходное шасси- в том или ином амплуа- может работать весь год. 7. Были приняты экстраординарные меры.

**Задание 20. Выберите из словосочетаний, данных в скобках, правильный вариант.**

1. Нужно (воздать дань- воздать должное) этой жемчужине среди славянских библиотек. 2. С началом побед на фронтах люди (распрямылись духом - воспряли духом). 3. Прекрасный артист, он (задавал критерий- задавал тон) спектаклю. 4. Игроки (души не чают- душу не чают) в своем тренере. 5. Этот сложный вопрос всегда был (яблоком раздора- местом раздора). 6. Министра никто ( не связывал - не ограничивал) никакими рамками. 7. Однако дождь (испортил карты- спутал все карты).

**Тема 1.2. Культура звучащей речи. Основные черты современной произносительной нормы.**

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

**Тема: Понятие орфоэпии. Произносительные нормы и нормы ударения, орфоэпия грамматических форм и отдельных слов.**

Цель: Совершенствование орфоэпических и акцентологических навыков употребления слов.

Ход занятия.

#### **1. Повторение теоретического материала.**

Охарактеризуйте основные нормы произношения гласных современного русского языка.

Охарактеризуйте основные нормы произношения согласных современного русского языка. Назовите основные черты русского ударения.

#### **2. Выполнение практических заданий**

##### **1. Расставьте ударение в следующих существительных:**

береста, диагноз, досуг, созыв, средства, псевдоним, феномен, зачин, мышление, девица, агент, алкоголь, диспансер, документ, договор, каталог, 22

квартал, медикаменты, обеспечение, по средам, приговор, углубить, цемент, шофер, понял, поняла, подведенный, подведен, подведена, подведены, вы правы.

**2. Просклоняйте существительные во мн. числе, расставьте ударение:**

торг, тополь, плоскость, четверть, скула, серьга, полоса, доска, душа.

**3. Произнесите, меняя ударение. Объясните значение получившихся слов. Составьте и запишите с ними словосочетания:**

вольно, вычитать, досыпать, забегать, пора, проволочка, пахнуть, набухать, нападать, сбегать, рассыпать, парить.

**4.. Какой звук: [o] или [e] - произносится под ударением в словах:**

белесый, головешка, желоб, желчь, жердочка, маневры, опека, оседлость, поблекнуть, разношерстный, поблескивать, можжевеловый, дебелий, хребет, истекший, одновременный, соплеменный.

**5. Обозначьте, твердый или мягкий звук произносится перед Е в следующих заимствованных словах:**

термос, бактерия, термин, купе, тенденция, реквием, лотерея, темп, свитер, новелла, адекватный, декан, гантель, индекс, интерьер, неофашизм, реле, пюре.

**6. Какие звуки обозначены буквами Г, К, Х в следующих словах:**

анекдот, Бог, богатый, бухгалтерия, вокзал, господи, когда, также, тогда, экзамен, ногти, жегся, когтистый, легкий, слегка, ягдташ, флагшток.

**7. Дикторы допускают ошибки в следующих словах. Как надо их произносить?**

авизо, афера, бензопровод, валовой, занявший, намерение, начать, обеспечение, облегчить, Овен, оптовый, прибывший, принявший, ходатайствовать, эксперт.

**8. Выберите номера слов, в которых после мягкого согласного, а также после «ж», «ш» под ударением произносится [o]:**

- |                    |                |                     |
|--------------------|----------------|---------------------|
| 1. афера           | 5. гренадер    | 9. одноименный      |
| 2. свекла          | 6. шофер       | 10. длинношерстный  |
| 3. оседлые племена | 7. острие      | 11. желоб           |
| 4. маневр          | 8. безнадежный | 12. истекший кровью |

**9. Выберите номера слов, в которых выделенный согласный перед «е» произносится мягко:**

- |            |              |             |                |
|------------|--------------|-------------|----------------|
| 1. деканат | 6. дегенерат | 11. реквием | 16. декларация |
|------------|--------------|-------------|----------------|

- |               |                |                 |               |
|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| 2. фанера     | 7. дезинфекция | 12. тенденция   | 17. сессия    |
| 3. шинель     | 8. термин      | 13. тезис       | 18. кредо     |
| 4. диспансер  | 9. протекция   | 14. темп        | 19. сентенция |
| 5. деградация | 10. депонент   | 15. нейрохирург | 20. декада    |

**10. Выберите номера слов (словосочетаний), в которых сочетание «чн» произносится как [шн]:**

- |                            |                      |                         |
|----------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1. скворечник              | 5. фильм скучен      | 9. яичница              |
| 2. пустычный               | 6. молочный          | 10. шапочное знакомство |
| 3. горчичник               | 7. лоточник          | 11. нарочно             |
| 4. конечно (вводное слово) | 8. Наталья Ильинична | 12. чертова перечница   |

**11. Прочитайте следующие омографы. Объясните их значение по образцу:**

*Образец: леДни'к (в горах) - ле'Дник (погреб).*

Па'рить - пари'ть, на'голо - наголо', а'тлас - атла'с, бро'ня - броня', ви'дение - виде'ние, уголь'ный - уго'льный, про'клятый - прокля'тый, хло'пок - хлопо'к, о'рган - орга'н, хо'ры - хоры'.

**12. Обратите внимание на место ударения в словах, различающихся значением, но сходных по форме. Прочитайте и объясните их значение по образцу:**

*Образец: языко'вая (подготовка) - языко'вая (колбаса), занято'й (человек) - за'нятый (дом).*

Развито'й - ра'звитый - разви'тый; обходно'й - обхо'дный; переходно'й - перехо'дный; переводно'й - перево'дный; переносно'й - перено'сный; подвижно'й - подвиг'ный; призывно'й - призы'вный; характе'рный - хара'ктерный; чудно'й - чуд'ный.

*Запомните! Валово'й (доход, продукт), не ва'ловый; уста'вный (фонд, капитал), не уставно'й.*

**13. Прочитайте акцентологические варианты и дайте их стилистическую характеристику:**

Творо'г - тво'рог, те'фтели - тефте'ли, и'скристый - искри'стый, во'лнам - волна'м, пе'тля - петля', ржа'веть - ржаве'ть, ки'рза - кирза', ба'ржа - баржа'.

**14. Прочитайте слова, различающиеся профессиональными сферами употребления (нейтральное произношение - слева):**

алкого'ль - а'лкоголь (у медиков) шпри'цы - шприцы' (у медиков) ко'мпас - компа'с (у моряков) фле'йтовый - флейто'вый (у музыкантов) ке'та - кета' (у рыбаков) добы'ча - до'быча (у горняков) шасси' - ша'сси (у лётчиков) и'скра - искра' (у шофёров) а'томный - ато'мный (у физиков)

**15. Поставьте ударение в глаголах на -ировать:**

Блокировать, приватизировать, конструировать, экспортировать, делегировать, маркировать, премировать, бомбардировать, нормировать.

**16. Расставьте ударение в словах:**

Торты, диспансер, договор, газопровод, инструмент, каталог, бармен, километр, славянин, анатом, кладовая, кремень, эксперт, свекла, кухонный, валовой, красивее, резки, отнял, звонят, баловать.

**17. Расставьте ударение в словах:**

Шприцы, шасси, квартал, нефтепровод, медикамент, некролог, феномен, христианин, ломота, дефис, камбала, свекла, танцовщица, украинский, оптовый, красивейший, горьки, принял, звоним, копировать.

**18. Расставьте ударение в словах:**

Пульты, жалюзи, ходатайство, трубопровод, цемент, аналог, христианин, добыча, каучук, лоскут, ракушка, щавель, столяр, экспертный, прирученный, красивее, ярки, продал, звонишь, блокировать.

**19. Расставьте ударение в словах:**

Лифты, блага, туфля, шасси, флюорография, нефтепровод, бармен, медикамент, каталог, километр, христианин, дремота, досуг, эксперт, августовский, редки, красивейший, создал, звоним, осведомить.

**20. Расставьте ударение в словах:**

Бомбардировать, вероисповедание, гербовый, давнишний, закупоривать, зубчатый, запломбированный, мастерски, мизерный, мышление, нормирование, обеспечение, облегчить, одновременно, премировать, принудить, памятуя, рассредоточение, средства, таможня, уведомленный, черпать.

## Тема 1.3. Лексические нормы

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

#### Тема: «Лексические ошибки и их исправление. Работа с деформированным текстом».

Цель: познакомить студентов с причинами нарушения лексической нормы; вырабатывать умение находить лексические ошибки и исправлять их; воспитывать бережное отношение к русскому языку.

#### Ход занятия:

##### 1. Повторение теоретического материала.

Дать понятие лексической нормы, лексической ошибки.

##### 2. Выполнение практических заданий.

###### Классификация лексических (речевых) ошибок:

- Р-1. Употребление слова в несвойственном ему значении.
- Р-2. Лексическая несочетаемость.
- Р-3. Лишнее слово.
- Р-4. Близкое употребление однокоренных слов ( тавтология).
- Р-5. Неуместное повторение слов.
- Р-6. Двусмысленность при употреблении местоимений.
- Р-7. Синтаксическая бедность.
- Р-8. Неуместное употребление диалектных и просторечных слов.
- Р-9. Стилистическая неуместность.
- Р-10. Нарушение порядка слов.
- Р-11. Нарушение видо - временных отношений глаголов.

##### Р-1. Причины употребления слова в несвойственном ему значении.

*1 причина* Незнание значения слова.

Он *сунул ноги в уДила* и поскакал рысью

*2 причина* Незнание “возраста” слова, отнесение его к чуждой ему исторической эпохе.

*Анатоль Курагин* часто бывал *в барах*.

*3 причина* Смещение паронимов.

Кошке отдали *мелочную* рыбу.(иллюстрация примера на слайде)

*4 причина* Неумение различать оттенки в значении синонимов.

Рейд выявил целую *плеяду жуликов*.

*5 причина* Незнание фразеологического оборота с данным словом.

Поэт *стоит* на постаменте с *протянутой рукой*.(иллюстрация примера)

##### Самостоятельная работа: определение причин появления ошибок типа Р -1 в предложениях.

- 1. Сослуживец короля оговорил Эльзу.
- 2. Иностранная студентка, упав на прогулке, воскликнула: “Какая я падшая женщина”
- 3. Юноша нес в руке новый дипломант.

4. Ребята объявили друг другу импичмент.

5. Автобус стремглав ехал по шоссе.

(Студенты выписывают слова или словосочетания, употребленные, по их мнению, ошибочно, указывают причину появления каждой ошибки и исправляют эти ошибки)

## Р-2. Лексическая несочетаемость. Причины лексической несочетаемости

1 причина Слова противоречат друг другу, взаимно исключая одно другое.

В нашем городе появился *небольшой гигант* машиностроения.

2 причина Одно из слов сочетается с положительным по смыслу словом, а второе может сочетаться со словом, имеющим негативную окраску.

Мересьев был *закоренелым героем*.

3 причина Слова не могут сочетаться по традиции.

Нельзя *делать горе* другим людям.

4 причина Слова не сочетаются, так как они разнородны стилистически.

В нашей деревне *воздвигли* новый *курятник*.

**Самостоятельная работа:** Текст сочинения школьницы. Определение речевых ошибок в тексте. Студенты подчеркивают слова, которые можно отнести к речевым нарушениям, определяют вид ошибки.

*Недавно мы получили новую квартиру в красивом высотном Доме. Он стоит в центре огромного микрорайона. Рядом парк и озеро. По утрам в мои окна заглядывает солнце. Я бегу на балкон и выполняю утреннюю зарядку. Школа притулилась недалеко. У меня там полчища друзей. После уроков мы гуляем среди зеленых насаждений, прыгаем, играем, бегаем, куда глаза глядят. Мне нравится жить в этом Доме.*

**Самостоятельная работа:** Попробуйте вставить пропущенные фразеологизмы со словом голова в следующий текст. (*Напечатанный текст выдается каждому ученику для выполнения работы.*)

Слово ГОЛОВА в переносном смысле обозначает ум, рассудок, поэтому о глупом человеке скажут, что он \_\_\_\_\_, а про сообразительного -

Голова бывает какая-то - например, \_\_\_\_\_ (у растяпы), \_\_\_\_\_ (у того, кто все забывает), \_\_\_\_\_ (если человеку на все наплевать, море ему по колено, сам черт не брат).

Голова может что-то делать - \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_, (если дел так много, что не знаешь, за какое взяться), \_\_\_\_\_ (обычно это происходит с тем человеком, которого перехвалили, в этом случае он теряет способность трезво мыслить и оценивать свои поступки).

Можно производить действия и над головой - чьей-то или своей собственной. Если кто-то голову \_\_\_\_\_, значит, дела его плохи и он отчаялся вконец, \_\_\_\_\_ тоже обычно свою голову - над чем-нибудь сложным, неразрешимым, \_\_\_\_\_. Можно голову и вовсе \_\_\_\_\_, если лишиться способности соображать. В крайнем случае, можно дать голову \_\_\_\_\_, если вам никак не хотят верить.

Чужую голову обычно \_\_\_\_\_ всяким вздором, или \_\_\_\_\_ (часто вместе с шеей, делая строгий выговор), или \_\_\_\_\_ (наказывая гораздо строже, чем в предыдущем случае). Если наказание предвидится заранее, то можно предупредить несчастного, сказав ему максимально строго: "Не \_\_\_\_\_ тебе головы!"

Если у кого-то в голове не \_\_\_\_\_ или нет \_\_\_\_\_ (то есть попросту человек слегка глуповат), если голова и вовсе пуста и в ней

гуляет \_\_\_\_\_ (так говорят про легкомысленного человека), то ему нужно срочно позаботиться о ее наполнении. Лучше всего для этого подойдут мысли. В голову мысли могут \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ - в зависимости от их качества.

Голова - это место, которое чаще всего принимает на себя удары судьбы. Неожиданное известие падает как \_\_\_\_\_. Если внезапно происходит что-то неприятное, то человек выглядит так, будто его \_\_\_\_\_; Бывают и совсем безвыходные ситуации, когда хоть головой \_\_\_\_\_! Ну как, вы еще не \_\_\_\_\_ за голову от обилия фразеологизмов?

#### **Тема 1.4. Морфемика и словообразование. Словообразовательные нормы русского языка. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4**

Тема: «Словообразовательный анализ»

**Цель: усвоить порядок словообразовательного анализа слов.**

Порядок выполнения работы:

**1 задание:** Изучите теоретический материал

Отличие словообразовательного разбора от разбора слова по составу  
Словообразовательный разбор слова - это выяснение того, как образовано данное слово, т.е. от чего и с помощью чего.

Например: слушатель •\*- слушать.

■ -- <sup>1</sup> При словообразовательном разборе в слове

указываются только те части, с помощью которых оно образовано.

Чем отличается словообразовательный разбор от разбора слова по составу?

План разбора слова по составу:

1. Окончание.
2. Основа.
3. Суффикс (суффиксы).
4. Приставка (приставки)
5. Корень.

План словообразовательного разбора:

1. Дать толкование лексического значения слова (например: слушатель - это тот, кто слушает кого-нибудь, что-нибудь).
2. Сравнить состав данного слова с однокоренным (слушатель - слушать); выявить ту часть (или части) слова, с помощью которых оно образовано (-тель).

1. Выполните морфемный анализ слов  
Переподготовка, улыбчивый, разносчик, обрадовался, бесстрашен, неприкрытый, ярчайший, присмотрев.  
Составьте словосочетания.
2. Составьте и запишите по два предложения с каждым словом так, чтобы слова в предложениях различались одной буквой (е или и ).  
Пр..бывать, пр..творить, пр..емник, пр..дел, пр..зирать.
3. Объясните, почему в одном слове пишется **и**, а в другом **ы**  
Взыскать - взирать  
Поднимать - подымать
4. Подберите к словам антонимы, заменяя морфемы.  
Открывать, раскрывать, приходить, невеселый, приоткрыть, обувать, выход, закапывать, отклеить.
5. Определите, как образованы предложенные слова.  
Безопасность, лесник, неправильность, обрадоваться, капризничать, бродяжничество.

ОБРАЗЕЦ: Нерешительность от нерешительный; нерешительный от решительный.

**6. Прочитайте текст и выполните задания.**

Необыкновенный язык наш есть еще тайна. В нем все тоны и оттенки, все переходы<sup>2</sup> звуков от самых твердых до самых нежных и мягких; он беспределен и может, живой как жизнь, обогащаться ежеминутно<sup>2</sup>, почерпая, с одной стороны, высокие слова из языка церковно-библейского<sup>2</sup>, а с другой стороны, выбирая на выбор меткие названия из бесчисленных<sup>2</sup> своих наречий, рассыпанных по нашим провинциям, имея возможность таким образом в одной и той же речи восходить до высоты, не доступной никакому другому языку, и опускаться до простоты, ошутительной осязанью непонятливейшего человека, — язык, который сам по себе уже поэт.

(Н. В. Гоголь)

**Задания к упражнению**

1. Из выделенного предложения выпишите:

- слова с нулевым окончанием;

2. Найдите в тексте родственные слова.

3. Найдите слова, которые образованы суффиксальным, приставочным и приставочно-суффиксальным способами словообразования. Укажите, от каких слов они образованы.

**Тема 1.5. Морфологические нормы современного русского литературного языка**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5**

**Тема: «Ошибки в формообразовании и использовании в тексте форм слова».**

Цель: совершенствование культуры речи, умения верно употреблять формы слова в предложении, развитие навыка выявления ошибки в образовании формы слова.

**Ход занятия:**

**1. Повторение теоретического материала.**

Разобрать трудные случаи образования форм различных частей речи.

**2. Выполнение практических заданий.**

**Трудные случаи образования форм имён существительных**

**Именительный падеж множественного числа**

<b>- а, - я</b>	<b>- ы, -и</b>
борт - борта	бухгалтер - бухгалтеры
вексель - векселя	возраст - возрасты
вензель - вензеля	грифель - грифели
ворох - вороха	грунт - грунты
директор - директора	диспетчер - диспетчеры
инспектор - инспектора	договор - договоры

катер - катера	драйвер - дрАйверы
китель - кителя	инженер - инженЕры
кузов - кузова	конструктор - констрУкторы
купол - купола	лектор - лЕкторы
окорок - окорока	лифт - ЛИфты
округ - округа	плейер - плЕйеры
ордер - ордера	порт - пОрты
паспорт - паспорта	приговор - приговОры
погреб - погреба	принтер - прИнтеры
профессор - профессора	прожектор - прожЕкторы
сторож - сторожа	редактор - редАкторы
тенор - тенора	ректор - ректоры
фельдшер - фельдшера	свитер - свИтеры
флюгер - флюгера	сектор - секторы
хутор - хутора	склад - скЛАды
штабель - штабеля	слесарь - слЕсари
штемпель - штемпеля	торт - тОрты
шулер - шулера	
	тренер - тренеры штаб - штабЫ штурман - штурманы

Кроме этого, можно запомнить ряд закономерностей именительного падежа множественного числа:

- Склоняемые существительные среднего рода, начальная форма которых оканчивается на - ко, имеют безударную флексию множественного числа именительного падежа - и (*личики, перышки, яблоки, брюхи*). Исключения составляют существительные с ударными окончаниями множественного числа: *войска и облака*.
- Остальные существительные среднего рода в форме множественного числа принимают окончание - а (- я): *болта, поля, моря, окна*.

В некоторых случаях окончания существительных в и.п. ед. ч. служат для разграничения лексического значения слов:

- а, - я	- ы, -и
адресА (новосёлов) векА (средние)	Адресы (поздравительные) вЕки (вечные)

годА (мои)	гОды (войны)
колЕна (трубы)	колЕни (больные)
корпусА (заводские)	кОрпусы (часов)
кренделЯ (выводить ногами)	крЕндели (вкусные)
мехА (соболиные)	мехИ (кузнечные)
мужьЯ ( и жёны)	мужИ (учёные)
образА (святых)	Образы (литературные)
орденА ( и медали)	Ордены (монашеские)
пропускА (временные)	прОпуски (занятий)

### Родительный падеж множественного числа

<b>-ов,-ев</b>	<b>нулевое</b>
<i>Названия национальностей:</i>	
бедуинов, казахов, калмыков, киргизов, монголов, семитов, таджиков, тунгусов, узбеков, хорватов, якутов	армян, башкир, болгар, бурят, грузин
<i>Названия отдельных лиц:</i>	<i>Названия воинских соединений:</i> (эскадрон)
(пять) гардемаринов, гренадеров, гусаров, драгунов, кирасиров, уланов	гусар, (отряд) гардемарин, гренадер, драгун, кирасир, улан
<i>Растительный мир:</i>	
абрикосов, ананасов, апельсинов, баклажанов, бананов, георгинов, гранатов, мандаринов, помидоров, томатов	яблок
<i>Единицы измерения:</i>	
байтов, гектаров, граммов, децибелов, каратов, килограммов, километров	ампер, аршин, бит, ватт, вольт, радиан, рентген
<i>Парные предметы:</i>	
боков, бронхов, джинсов, гольфов, клипсов, носков, рельсов	ботинок, валенок, плеч, погон, сапог, чулок, шорт
<i>Названия предметов и явлений:</i>	
браслетов, брелоков, габаритов, купонов, нервов, рельсов	погонь, мест, окон, стёкол

Сущ. ср.р. на -це:	
болотцев, деревцев, кружевцев, оконцев	блюдец, зеркалец, копытец, одеялец, полотенец, сердец
<b>-ей</b>	<b>нулевое</b>
Сущ. ж.р. и общ. р. :	Сущ. ж.р. и общ. р. :
ведомостЕй, лопастьЕй, скоростЕй, четвертьЕй, мОщностей, Отраслей, рАспрей, скАтертей	вАфель, пЕтель, потЕрь, тУфель, барж, копЕн, кочерЕг, манжЕт, обОем (обойма), пелЕн, серЕг, сирОт
	Сущ. ж.р. на -ия, ья:
	армий, аудиторий, бегуний, гостий, колдуний, оладий, пародий, плясуний, эскадрилий. ПолынЕй (попынь), статей, судей
	Сущ. ср.р. на -ье:
	гуляний, застолий, кушаний, надгробий, новоселий, ожерелий, раздумий, сидений, снаДобий, солений, ущелий
	Сущ. ср.р. на -ье :
	ружей, питЕй, но копий
	Сущ. ж.р. на -ня:
	богинь, погонь, тихонь, яблонь; басен, башен, боен, вишен, двоен (двойня), пашен, сотен, спален, сплетен, тамОжен, черешен; барышень, боярышень, деревень, кухонь

Следует запомнить: солнце - солнц.

*Родительный падеж множественного числа сущ., употребляющихся преимущественно во множественном числе*

<b>-ов</b>	<b>-ей</b>	<b>нулевое</b>
вЫборов, дебАтов, джИнсов, зАморозков, кулуАров, манЕвров, мУскулов, нАрдов, очИстков, сОттов, чИпсов	бУдней, дрОвней, кОзней, пельмЕней, Яслей	зраз, жабр, канИкул, лосИн, макарОн, невзгОд, окОв, сардИн, уз, шорт, шпрот

Для некоторых существительных образование форм множественного числа затруднительно; это слова мечта, мольба, башка. Слова щец и дровец не имеют других форм, кроме формы множественного числа родительного падежа.

## Трудные случаи образования форм имён прилагательных

### Образование степеней сравнения

Разряд прилагательных	сравнительная степень		превосходная степень	
	простая	составная	простая	составная
качественные	-ее (-ей): сильнее -ше : раньше -е : реже	более...: более сильный менее.: менее сильный	-айш (ий): строжайший -ейш (ий): сильнейший	простая сравнит. степень + всего (всех): глубже всех наиболее (наименее)  наиболее качественный самый глубокий
относительные	Не образуется			
притяжательные	Не образуется			

Очень часто в задании встречаются примеры, в которых допущены ошибки в образовании степеней сравнения прилагательных. Чтобы научиться их видеть, необходимо помнить следующее: **НЕЛЬЗЯ** смешивать простую и составную формы степеней сравнения.

#### *Нормы сочетания числительных с существительными*

Собирательные числительные (*двое, трое, четверо, пятеро, шестеро, семеро*) употребляются только в следующих случаях:

- с существительными, обозначающими лиц мужского пола (*двое друзей, трое братьев*);
- с существительными дети, люди, а также с существительными, обозначающими названия детёнышей животных (*четверо детей, семеро козлят, трое зайчат*);
- с существительными, имеющими форму *только множественного числа* и обозначающими названия парных или составных предметов (*двое саней, четверо ворот, семеро суток*).

Числительное *оба* (*обоих, обоим, обоими*) употребляется только с существительными мужского рода (*оба брата, на обоих столах*), а числительное *обе* (*обеих, обеим, обеими*) - только с существительными женского рода (*обе сестры, по обеим сторонам*).

#### Трудные случаи образования форм местоимений

Притяжательное местоимение *их* имеет только эту форму.

#### Трудные случаи образования форм глаголов

##### 1. Образование форм повелительного наклонения некоторых глаголов

Инфинитив	Ед.ч.	Мн.ч.
-----------	-------	-------

глядеть	гляди	глядите
ехать	поезжай	поезжайте
лазать	лазай	лазайте
лезть	полезай, лезь	полезайте, лезьте
лечь	ляг	лягте
трогать	трогай	трогайте

2. В форме множественного числа повелительного наклонения возвратных глаголов употребляется постфикс - *сь*: *умываться* - *умывайся, умывайтесь*.
3. Глагол *класть* (всегда без приставки)
4. Глаголы *положить, выложить, уложить, сложить* (всегда с приставкой)
5. У глаголов *победить, убедить, очутиться, чудить, подтвердить, пылесосить* нет формы 1л. ед.ч.

### Вариант 1

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление существительных): *Гринеv жил недорослюю.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление прилагательных): *Ученик был способный к математике.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление числительных): *ГороД находится в полтораcта километров от областного центра.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление местоимений): *Мальчик теперь сирота: отец умер, когДа ему было три гоДа.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление глаголов): *Не махай так сильно руками.*  
*По совету врача больной полоскает горло раствором питьевой соДы.*

### Вариант 2

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление существительных):  
*Во Дворе построили большую качель.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление прилагательных):  
*У мальчика появились и более худшие привычки.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление числительных): *Трое юношей и трое Девушек исполняли красивый танец.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление местоимений): *СзаДи его шла нагруженная вещами телега.*
- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление глаголов):  
*НаДо помогать молодежи расти и проявить свои способности.*  
*Мама всегда раДовается гостям.*  
*В дальнем углу сидел улыбающий ребенок.*

### Вариант 3

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление существительных):

*На улицах Лондона встречаешь празднично одетых англичанов.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление прилагательных):

*Первый студент отвечал бойчее, чем второй.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление числительных):

*Школьная библиотека располагает двумя тысячами четыреста восемьдесят три книги.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление местоимений):

*Больной попросил сестру налить себе воды.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление глаголов): *Вышев на середину комнаты, он заговорил. Источник с ключевой водой иссякнул.*

#### **Вариант 4**

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление существительных): *Мы договорились встретиться на мосте.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление прилагательных):

*Подобный ответ бессмысленен.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление числительных):

*В обеих государствах развивается экономический кризис.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление местоимений):

*Хозяйка сняла со стола чемодан и отодвинула его в сторону.*

- Исправьте ошибки в следующих предложениях (на употребление глаголов): *Он ни разу не ошибился.*

*Съездите по этому адресу.*

## **Тема 1.6. Синтаксические нормы русского языка.**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6**

#### **Тема: Определение типа, стиля, жанра текста (по заданному способу).**

**Цель:** повторение и закрепление знания и умения по построению текста, способу связи предложений в тексте; выявлению средств художественной выразительности в связи с жанровым своеобразием произведения и его идейно-тематическим содержанием.

#### **Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия (лабораторной работы)**

Текст (лат.-связь) - несколько предложений, связанных темой и основной мыслью.

Объём текста: абзац, глава, параграф, часть, раздел, статья, книга. В тексте есть тематическое и композиционное единство частей, грамматическая связь между частями. Способы изложения материала в тексте: дедуктивный, индуктивный, исторический, аналогический, концентрический, ступенчатый, стадийный.

Связь между предложениями в тексте

Цепная - повтор ключевого слова, замена существительного местоимением или синонимическим оборотом. Характерна логическая последовательность предложений: одно вытекает из другого. Например, Маша смотрит в окно. В него видно весь двор. В центре двора стоит ёлка. Её вчера привёз из леса отец. Он выбрал самую пушистую. Параллельная -

предложения не сцепляются, а сопоставляются или противопоставляются. Характерно: одинаковый порядок слов, повтор первого слова, риторические вопросы. Например, Кто не проклинал станционных смотрителей? Кто с ними не бранился?

Типы речи

Повествование - рассказ о событии в его временной последовательности.

План: предыстория событий (м. б., описание места действия, сообщение о времени и действующих лицах), завязка, развитие событий, кульминация, развязка, заключение (эпилог). В конце делается вывод.

Повествование может включать элементы описания и рассуждения.

Описание (параллельная связь) - изображение чего-либо путём перечисления основных признаков, раскрытия их. Виды описаний: портрет, пейзаж, предмет, интерьер. План описания: общее представление (назначение предмета, принцип действия, внешний вид), отдельные признаки, впечатление, авторская оценка, вывод

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Каковы основные признаки текста?
2. Какие вы знаете типы речи? Чем они отличаются?
3. Что такое стиль? Дайте характеристику книжным стилям.

**Задания для практического занятия (лабораторной работы):**

- I. Прочитайте тексты, сделайте анализ по плану (по заданному способу):
  - 1) Определите тему текста.
  - 2) Определите основную мысль текста.
  - 3) Выделите микротемы.
  - 4) Определите тип текста.
  - 5) Определите стиль текста.
  - 6) Укажите используемые стилистические средства.

1. Доказывать, что грамотность наших школьников сильно понизилась, значило бы ломиться в открытую дверь. Это обнаруживается на приёмных экзаменах в высшие учебные заведения и техникумы; на уровне грамотности машинисток и переписчиц, недавно окончивших школу; при обследованиях школ, и вообще везде, где приходится наблюдать людей, обучавшихся письму последнее время. Не надо, конечно, думать, что в прежнее время по этой части всё обстояло благополучно; вопрос о поднятии грамотности всегда стоял на очереди. Но надо откровенно признать, что сейчас этот вопрос приобрёл совершенно необычную остроту и что вопли о недопустимой безграмотности питомцев нашей школы отнюдь не преувеличены. Надо откровенно признать, что это пробел в нашем школьном деле дошел до размеров общественного бедствия, что об этом надо кричать и изыскивать меры для его изживания.

Л. Щерба. Безграмотность и её причины

2. У каждого из нас «своя речка». Неважно какая, большая Волга или малютка Усманка. Все ли мы понимаем, какое это сокровище - речка? И как оно уязвимо, это сокровище?! Можно заново построить разрушенный город. Можно посадить новый лес, выкопать пруд. Но живую речку, если она умирает, как всякий живой организм, сконструировать заново невозможно.

Последние годы во всем мире идет озабоченный разговор о воде. Вода становится одной из главных ценностей на земле. Но когда говорят: «Миссисипи мелеет» или: «Мелеет Дон», не все понимают, что корень проблемы лежит на берегах маленьких усманок и даже безымянных речек и ручейков. Жизнь зародилась, осела и развивается около рек. Только-только пробившийся из земли ключик без пользы уже не течёт. Но, кроме благ и радостей, отдаваемых всему живущему на её берегах, речонка упорно несёт свою воду в «общий котёл», из которого пьют сегодня огромные города и крупные промышленные центры. А если какой-нибудь город начинает страдать от жажды, если мелеют большие реки, первую из причин надо искать там, где расположены «капилляры» водной системы, - на малых речках.

В. Песков. Отечество

### **Инструкция по выполнению практического занятия**

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Повторите необходимые теоретические сведения для выполнения практической работы.
3. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у вас останется время, вы можете вернуться к пропущенным заданиям.
4. Правильный ответ каждого задания оценивается одним баллом. Баллы, полученные вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать как можно больше баллов.

### **Порядок выполнения отчета по практическому занятию**

Выполните задание по образцу.

### **Образец отчета по практическому занятию (лабораторной работе)**

*Я вынул из ящика стола тяжелые списки романа и черновые тетради и начал их жечь. Это страшно трудно делать, потому что исписанная бумага горит неохотно. Ломая ногти, я раздирал тетради, стояв вкладывая их между поленьями и кочергой, трепал листы. Пепел по временам одолевал меня, душил пламя, но я боролся с ним, и роман, упорно сопротивляясь, всё же погибал. Знакомые слова мелькали передо мной, они пропадали лишь тогда, когда бумага чернела, и я кочергой яростно добивал их.*

*(По М.Булгакову)*

Письменный ответ по плану (по заданному способу):

1. Тема текста - решение писателя сжечь свою рукопись.
2. Главная мысль - изображение события и состояния человека, уничтожающего свой

сокровенный труд.

3. Текст содержит одну микротему.

4. Данный текст типологически представляет собой повествование с элементами описания состояния человека. Событие показано в хронологической последовательности. Мы наглядно представляем начало, развитие и конец действия: *вынул списки романа - разДирал тетраДи - вкляДывал между поленьями - роман погибал - бумага чернела.*

5. Это образец художественного стиля.

6. Слова в переносном значении помогают описать переживания человека, обилие глаголов и глагольных форм даёт ощущение динамизма, стремительности происходящего: *ломаю ногти, разДирал тетраДи; пепел Душил пламя; сопротивляясь; мелькали; Добывал.*

## Тема 1.7.Русская орфография и речевая культура.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

**Тема: «Принципы орфографии. Типы и виды орфограмм. Роль лексического и грамматического анализа при написании слов различной структуры и значения».**

Цель: познакомить студентов с принципами русской орфографии; уточнить понятие орфографии и орфограммы; закрепить навыки правописания.

#### Ход занятия:

##### 1. Повторение теоретического материала.

Дать понятия: орфография, орфограмма, орфографическая ошибка, лексическое и грамматическое значение слова; вспомнить виды орфограмм.

##### 2. Выполнение практических заданий.

Сопоставление лексического и грамматического анализа слов выявляет специфику соотношения лексики и грамматики.

Рассмотрим слова: школа, правда, дата, гора. С точки зрения лексикологии это четыре разных слова, поскольку предметное значение этих слов различно. Но с грамматической точки зрения мы объединим эти слова в один разряд — существительные женского рода, в именительном падеже, в единственном числе. Лексикология изучает слова с точки зрения их вещественного, предметного значения. Лексическое значение слова индивидуально.

С точки зрения грамматики эти же слова рассматриваются в ином плане. Специфика грамматического значения состоит в том, что оно не соотносится непосредственно с реальной действительностью, а является значением категориальным. Грамматическое значение можно толковать как шаблон форм, в которые мы облакаем содержание. Лексическое и грамматическое значения неразрывно связаны. Слову как основной единице языка свойственны оба эти значения. Лексическое значение выделяет слово в ряду других слов, а грамматическое значение объединяет.

Ученые называют 4 принципа русской орфографии:

1. Морфологический: единообразное написание значимых частей слова - корня, приставки, суффикса и окончания.
2. Традиционный: написания, поддерживаемые традицией и не регулируемые правилами.

3. Фонетический: написание в соответствии со звучанием.
4. Дифференцирующий: написание, используемые для различения слов и их форм.

Состав русских орфограмм следующий:

- 1) Буквенное обозначение звукового состава слов. Эта часть орфографии является непосредственным продолжением графики (и алфавита), поэтому общая задача буквенного обозначения звукового состава слов решается графикой и орфографией совместно, например (орфографическая часть выделена): *город*, *поддержка*, *возьми* и т. п. Все другие части орфографии с графикой несопоставимы.
- 2) Раздельные, слитные и полуслитные (через дефис — черточку написания): *никто*, *ни к кому*, *кое-кто*; *сделано по-твоему* и т. п.
- 3) Употребление прописных (больших) и строчных (малых), букв: *орел* — *птица*, *Орел* — *город* и т. п.
- 4) Правила переноса — правила, позволяющие одну часть слова написать в конце одной строки, а другую часть — в начале следующей строки: *пи-сьмо* или *пись-мо*, но не “*п-исьмо*”, “*пис-ьмо*”, “*письм-о*”.
- 5) Графические (буквенные) сокращения слов: сокращение слов на письме: *сознание* — *с.*, *созн.*, но не “*со.*”, “*соз.*”, “*созна.*” и т. п.

### **1 вариант**

1. Укажите слова, в которых гласный пишется в соответствии с традиционным принципом русской орфографии:
  - 1) трава;
  - 2) бетон;
  - 3) заслон;
  - 4) батон;
  - 5) вагон;

10. Рассмотрите изображение и ответьте на вопрос.

б) выгон.

(Ответ: 2, 4, 5.)

2. Укажите слова, написание которых опирается на фонетический принцип русской орфографии:

- 1) предыстория;
- 2) розыгрыш;
- 3) представитель;
- 4) расписание;
- 5) заигрывать;
- 6) расписка.

(Ответ: 1, 2, 4, 6.)

3. Запишите слова по группам в зависимости от принципа орфографии, лежащего в основе правописания данного слова:

Дилетантский, небезызвестный, предынфарктный, бе...таланнный, чре...мерный, не...дешний, к.вычки, о.делочный, вдумч.вый, подж.г сарай, умышленный прдж.г.

4. Перепишите, вставляя пропущенные буквы. Объясните написание слов с пропущенными буквами.

1. Море после шторма все еще дышало хол...дом и не давало солнцу нак...лить воздух. Когда же на солнце наплывало толстое обл...чко, в...терок усиливался. Тр...пинка сначала п...тляла среди невысоких х...лмов, затем прямо и сильно т...нула вверх, сквозь густой, п...хучий ореховый лес (Наг.). 2. В природе звери, птицы, насекомые разделяются на дн...вных и н...чных. Неужели же люди, в которых собр...на вся природа, за сравнительно к...роткое время своего существования на з...мле сгладили в себе это к...ренное отличие? (Пришв.). 3. Михаил выт...нул губы и попробовал подр...жать соловью (Алекс.). 4. Музыка, которую я слышал в детстве, перел...милась во мне, закам...нела, а те ее взлеты к небу, к зв...зде, от которых я плакал когда-то, раств...рились в сердце (Аст.). 5. В полночь над гор...дом прок...тился т...желый гул. Ветер вл...тел в окно, вздул зан...вески и снова умчался (Пауст.). 6. Щука м...тнулась, рыбак св...лился в л...дяную воду, но не выпустил из рук остроги, скрылся под в...дой, вынырнул возле льда, выл...з и вытянул усм...ренную щуку (Пришв.).

5. ТЕКСТ

*В обычных ситуациях при свободном владении языком человек не задумывается над словесной формой выражения своей мысли — она выстраивается автоматически. Совсем не так с речью художественной. Она для нас не только носитель информации, но и сама информация. Подбор слов, грамматических форм и конструкций, даже звуков не менее важен, чем тема разговора. В литературе мы ищем не столько содержания речи, сколько саму речь. Художника ведёт чутьё. Он напряжённо ищет такие созвучия, слова, предложения, которые точно выражают именно то, что он думает и чувствует. В художественном тексте основное творческое усилие переносится с того, что сказано, на то, как сказано, глубину, неповторимость и силу. Читая художественное произведение, ощущаешь себя соавтором.*

(По Л. Кац)

1. Согласны ли вы с высказанной точкой зрения? Обоснуйте свой ответ, соглашаясь или не соглашаясь с автором. Приведите не менее 3 — 4 аргументов.

2. Выпишите по 5 слов с морфологическим, традиционным и фонетическим написаниями.

1. Укажите слова, написание которых опирается на фонетический принцип русской орфографии:

- 1) бездарный;
- 2) отважный;
- 3) бесплодный;
- 4) подходящий;
- 5) отсталый;
- 6) подробный.

2 вариант

(Ответ: 1, 3.)

2. Укажите слова, написание которых опирается на морфемный принцип русской орфографии:

- 1) умирать;
- 2) миролюбивый;
- 3) разыгрывать;
- 4) подбор.

(Ответ: 2, 4.)

3. Запишите слова по группам в зависимости от принципа орфографии, лежащего в основе правописания данного слова:

Компроми..., прил..гательное, пр...зреть сироту, пр.зирать труса, р...ссыпать, р.. .ссыпи, в речк., берез.вый, чу. ство, те.. .аса, шумная к.мпания, избирательная к.мпания.

4. Вставьте недостающие орфограммы. Объясните свой выбор.

1. От роду китенку всего несколько часов, он еще плавать не может, торчит в воде стоймя, как попл...вок, но длиной этот новорожденный семь метров, а весом пять тонн. И начнет чудо-малыш р...сти не по дням, а по часам (Над.). 2. Кошевой и старшины сняли шапки и раскл...нялись во все стороны (Г.). 3. Быстро и ловко она расст...лила сено, разр...вняла его, перевернула раненого (Закр.). 4. Лет десять тому назад несколько тысяч десятин выг...рело в Полесье и до сих пор не зар...сло (Г.). 5. З...ря запылала пожаром и охватила полнеба (Г.). 6. В руке бл...стит высокого цилиндра глянец (Бл.). 7. Всех офицеров ск...кало семнадцать человек (Л. Т.). 8. Через две минуты мы пор...внялись с человеком (П.). 9. Врач поставил точку, пром...кнул голубой пром...кашкой написанное и поднял глаза (Аст.). 10. Первое время Муму была очень слаба, тшедушна и собой некрасива, но понемногу справилась и выр...внялась... (Г.). 11. Березы стояли все белые, без блеску, белые, как только что выпавший снег, до которого еще не к...снулся холодно играющий луч зимнего солнца (Г.).

## 5. ТЕКСТ.

*В обычных ситуациях при свободном владении языком человек не задумывается над словесной формой выражения своей мысли — она выстраивается автоматически. Совсем не так с речью художественной. Она для нас не только носитель информации, но и сама информация. Подбор слов, грамматических форм и конструкций, даже звуков не менее важен, чем тема разговора. В литературе мы ищем не столько содержания речи, сколько саму речь. Художника ведёт чутьё. Он напряжённо ищет такие созвучия, слова, предложения, которые точно выражают именно то, что он думает и чувствует. В художественном тексте основное творческое усилие переносится с того, что сказано, на то, как сказано, глубину, неповторимость и силу. Читая художественное произведение, ощущаешь себя соавтором.*

(По Л. Кац)

1. Согласны ли вы с высказанной точкой зрения? Обоснуйте свой ответ, соглашаясь или не соглашаясь с автором. Приведите не менее 3—4 аргументов.

2. Выпишите по 5 слов с морфологическим, традиционным и фонетическим написаниями.

## Тема 1.8. Знаки препинания и их функции в письменной речи.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

#### Тема: «Знаки препинания и их функции в письменной речи».

Цель: познакомить студентов с функциями и значением знаков препинания, изучить правильность применения знаков.

Ход занятия:

1. Повторение теоретического материала.
2. Выполнение практических заданий.

### Вариант 1.

1. Укажите, нужна ли запятая перед союзом **ДА** (да и):

А) нужна Б) не нужна

1. Сын раскрыл было рот да пошатнулся на ногах, вышел вон.
2. А жизнь сурова, она идет себе да идет по своим законам.
3. В настоящую лесную глушь забираются белки да пестрый дятел.
4. Вот пошел он в лес по орехи да и заблудился.
5. И стар да весел, и молод да угрюм.

2. Определите, сколько запятых нужно поставить в предложении с однородными членами, соединенными союзом (союзами):

А) одну запятую Б) две запятые В) три запятые Г) не нужны запятые 1. Шли лесными тропинками и лесным бездорожьем заходили на хутор.

2. Глубоко отражались в пруде и берег и небо и полосы облаков.
3. Я люблю эти темные ночи эти звезды и клены и пруд.
4. Дом был весь окружен этими видами этим воздухом да полями да садом.
5. Из земли воздуха и солнечного света растения вырабатывают и стебель и лист и цветок.

3. Определите, подлежащим или обращением являются выделенные слова (знаки препинания не расставлены):

А) подлежащим Б) обращением

1. Здравствуй *дорогой друг*.
2. Платком взмахнула моя *любимая*.
3. *Жизнь моя* по-прежнему теки.
4. Отпусти меня *родная* на простор широкий.

4. Укажите, сколько запятых нужно поставить в предложениях с обращениями:

А) одну запятую      Г) четыре запятые

Б) две запятые      Д) пять запятых

В) три запятые

1. Дорогая волжская природа ты мне стала родиной второй.
2. Ты прощай любимый уходи хороший по дороге длинной утренней порошей.
3. Хорошая любимая родная мы дыруг от друга далеко живем.
4. Прекрасны вы поля земли родной.
5. Ой, ты Русь моя Родина кроткая лишь к тебе я любовь берегу.

5. Определите, нужно ли выделять запятыми обороты с союзом *как*:

А) нужно Б) не нужно

1. День начался как всегда в густом тумане.
2. Мы встретились как старые знакомые.
3. Разбойник мужика как липку обобрал.
4. Журавли кричали грустно как будто звали с собой.
5. Дорога была как аллея.

6. Определите вид придаточного предложения:

А) определительное      Д) условия

Б) изъяснительное      Е) уступительное

В) образа действия и степени      Ж) цели

Г) сравнительное

1. В гостиной было шумно и беспорядочно, как всегда бывает перед отъездом.
2. Пусть пройдет много лет, ты мне так же будешь нравиться.
3. Мне припомнилась нынче собака, что была моей юности друг.
4. Воздух так чист, что видна каждая ветка.
5. Мы разве помним, что осень подойдет?

## Вариант 2.

1. Укажите, нужна ли запятая перед союзом *ДА* (да и):

А) нужна Б) не нужна

1. Я хотел давно об этом сказать да был чем-то огорчен.
2. Горсть песка да осоки клочок - вот весь и островок.
3. А потом позвонил медведь да как начал реветь.
4. Это был не городской да и не сельский звук.
5. Я видел только бой да вместо песен слышал плач.

2. Определите, сколько запятых нужно поставить в предложении с однородными членами, соединенными союзом (союзами):

А) одну запятую Б) две запятые В) три запятые Г) не нужны запятые 1. Андерсен сделал сказку интересной как для взрослого так и для детей.

2. Небо на востоке посветлело и чуть отливало зеленью.

3. Господин усадил ребенка на стул опустился рядом с ним и промыл и перевязал ему рану.

4. В этом возгласе было и восхищение и благодарность и любовь.

5. Мы оглянулись и с трудом узнали знакомые и мирные места.

3. Определите, подлежащим или обращением являются выделенные слова (знаки препинания не расставлены):

А) подлежащим Б) обращением

1. *Ясени ясени* родную степь украсили.

2. Нынче *друзья* собрались за столом.

3. Взгляни *молодица* смелее.

4. Ты пахни в лицо *ветер* с полудня.

4. Укажите, сколько запятых нужно поставить в предложениях с обращениями:

А) одну запятую Г) четыре запятые

Б) две запятые Д) пять запятых

В) три запятые

1. Славься Россия бесшумною славой славься великий наш русский народ!

2. Я ближнего люблю но ты природа-мать для сердца ты всего дороже.

3. Не пей каштан лучи и соки расти обласканный весной.

4. Прощай с глазами синими тебя я не виню.

5. Ветер соленый носи голоса.

5. Определите, нужно ли выделять запятыми обороты с союзом *как*:

А) нужно Б) не нужно

1. Мне хочется сохранить эти письма как память.

2. Было спокойно и тихо как после бури.

3. Под ним Кавказ как грань алмаза снегами вечными сиял.

4. Я говорю как литератор.

5. Я вам как чужой.

6. Определите вид придаточного предложения:

А) определительное Д) условия

Б) изъяснительное Е) уступительное

В) образа действия и степени Ж) цели

Г) сравнительное

1. Шагаешь и видишь, как быстро и много секретов тебе открывает дорога.

2. Нам незнакомая дорога, где внове каждый бугорок, длиннее кажется намного уже исхоженных дорог.

3. Старые листья легли в перегной, чтобы лучше молодые шумели.

4. Если буря шумит на свете, как в тепле усидеть я могу!
5. Как ни дробите жизнь, она всегда едина.

## **Тема 1.9.Текст: структурно- смысловые признаки.**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9**

#### **Тема: «Типы речи: описание, повествование, рассуждение, определение, характеристика, сообщение».**

Цель: совершенствование умения определять типы речи разных текстов.

#### **Ход занятия.**

- 1. Повторение теоретического материала по разделу «Типы речи».**
- 2. Выполнение практических заданий.**

#### **Вариант 1.**

1. Прочитайте. Определить тип речи в данном тексте. Аргументируйте свой ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста.

В самом центре Москвы, проходя по Охотному ряду, мы видим памятник, поставленный в 1909 году. Пройти мимо него и не остановиться невозможно. Авторы памятника — скульптор Волнухин и архитектор Машков. Этот памятник, небольшой по размеру, удивительно гармоничен, он превосходно вписывается в старинную городскую среду. Скульптура на невысоком постаменте — это московский первопечатник Иван Федоров. Он в одежде посадского человека. В правой руке держит типографский лист, левой рукой поддерживает печатную доску. Во всем его облике благородство и скромность. Перед нами обобщенный образ русского мастера и художника, православного человека. На полированном мраморе постамента старинным полууставом высечены имя и звание Ивана Федорова и его слова: «Первее нача печатати на Москве святые книги... ради братий моих и ближних моих».

#### **Вариант 2.**

1. Прочитайте. Определите тип речи в данном тексте. Аргументируйте свой ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста

Это был один из бесчисленных эпизодов Гражданской войны. Я ехал по пустынной извивающейся дороге; изредка попадались небольшие рощицы, скрывающие от меня некоторые ее изгибы. Солнце было высоко, воздух почти звенел от жары. Боя больше не было, было тихо; ни позади, ни впереди меня я не видел никого. И вот на одном из поворотов дороги, загибавшейся в этом месте почти под прямым углом, моя лошадь тяжело и мгновенно упала на всем скаку. Я упал вместе с ней в мягкое и темное пространство, потому что мои глаза были закрыты, — но успел высвободить ногу из стремени и почти не пострадал при падении. Поднявшись на ноги, я обернулся и увидел, что очень далеко за мной тяжелым и медленным карьером ехал всадник на огромном белом коне. Я помню, что у меня давно не

было винтовки, я, наверное, забыл ее в роще, когда спал.

Но у меня остался револьвер, который я с трудом вытащил из новой и тугой кобуры. Я простоял несколько секунд, держа его в руке; было так тихо, что я совершенно отчетливо слышал сухие всхлипывания копыт по растрескавшейся от жары земле. Потом я увидел, как всадник бросил поводья и вскинул к плечу винтовку, которую до тех пор держал наперевес. В эту секунду я выстрелил. Он дернулся в седле, сполз с него и медленно упал на землю. Я оставался неподвижно там, где стоял, две или три минуты. Мне все так же хотелось спать, и я продолжал ощущать все ту же томительную усталость. (Г. Газданов)

### Вариант 3.

1. Прочитайте. Определите тип речи в данном тексте. Аргументируйте свой ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста.

Поэзия обладает одним удивительным свойством. Она возвращает слову его первоначальную, девственную свежесть. Самые стертые, до конца «выговоренные» нами слова, начисто потерявшие для нас свои образные качества, живущие только как словесная скорлупа, в поэзии начинают сверкать, звенеть, благоухать!

Чем это объяснить, я не знаю. Предполагаю, что слово оживает в двух случаях. Во-первых, когда ему возвращают его фонетическую (звуковую) силу. А сделать это в певучей поэзии значительно легче, чем в прозе. Поэтому и в песне, и в романсе слова действуют на нас сильнее, чем в обычной речи.

Во-вторых, даже стертое слово, поставленное в стихах в мелодический музыкальный ряд, как бы насыщается общей мелодией стиха и начинает звучать в гармонии со всеми остальными словами.

И наконец, поэзия богата аллитерациями. Это одно из ее драгоценных качеств. Главное в том, что проза, когда она достигнет совершенства, является, по существу, подлинной поэзией. (К. Г. Паустовский).

### Вариант 4.

1. Какой тип речи представлен в следующем тексте? Аргументируйте ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста.

Строго говоря, есть два необходимейших условия жизни высоконравственного человека: умение видеть другого, особенно страдающего другого, и умение видеть себя без прикрас.

Внимание к себе особенно свойственно юному возрасту. Кто мы? Похожи друг на друга — огорчаемся: хочется отличиться. Отличаемся — тоже нехорошо, вроде как белая ворона. Кем быть? Каким быть?

Самим собой. Это единственный верный совет. Он прост, но дорога к себе сквозь чужое, ложное, ненужное, быть может, самое трудное на свете.

Строительство личности начинается с внимания к себе, а заканчивается состраданием к другим, милосердием к другим, ответственностью перед другими. (По О. Кучкиной)

### Вариант 5.

1. Какой тип речи представлен в следующем тексте?
2. Определите основную мысль, тему текста.

Это было время расцвета Марининой красоты. Цветком, поднятым над плечами, кажется ее золотоволосая голова, пушистая, с вьющимися у висков струйками легких кудрей, с

густым блеском над бровями подрезанных, как у детей, волос. Ясная зелень ее глаз, затуманенная близоруким взглядом, застенчиво уклоняющимся, имеет в себе что-то колдовское. Это не та застенчивость, что мучила ее в отрочестве, когда она стеснялась своей, ею не любимой наружности. Встречая восхищение всех на нее глядящих, она излечилась от мук того недуга. Она знает себе цену и во внешнем очаровании, как с детства знала ее — во внутреннем. Но ни тени самоуверенности и так лелеемого в себе красавицами «бального», дешевого самодовольства. Ее женское только скользит, только реет. (А. И. Цветаева)

### Вариант 6.

1. Какой тип речи представлен в следующем тексте? Аргументируйте ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста.

Ростов не верил своим глазам, и сомнение это продолжалось более секунды. Волк — старый зверь с седой спиной — бежал неторопливо, очевидно, убежденный, что никто не видит его... Николай закричал не своим голосом, и сама собою стремглав понеслась его добрая лошадь под гору, перескакивая через водомоины, наперерез волку... Николай не слышал своего крика, не чувствовал того, что он скачет, не видал ни собак, ни места, по которому скачет, — он видел только волка, который, усилив свой бег, скакал, не переменяя направления, по лощине. Первая показалась вблизи зверя черно-пегая Милка и стала приближаться к зверю. Ближе, ближе... вот она приспела к нему. Но волк чуть покосился на нее, и вместо того, чтобы наддать (как это она всегда делала), Милка вдруг стала упираться на передние ноги. (По Л. Н. Толстому)

### Вариант 7.

1. Какой тип речи представлен в следующем тексте? Аргументируйте ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста.

В начале июля добрались уже до хлебного, просторного Воронежа. Там нашел, наконец, Жуковский подходящего себе сотоварища.

В самый день приезда наследника жандарм явился в семью Кольцовых: губернатор требует к себе поэта. Сначала все всполошились. Но вызов был мирный и Кольцовым даже полезный: Алексея Васильевича приглашал к себе Жуковский. Два воронежских дня он провел вместе с Кольцовым — Кольцов и Воронеж тоже были Россия, густой, крепкий ее настой. Пили чай в купеческом доме, вместе разгуливали по городу, с острожной горы любовались широкими видами, лугами, лесами дальними — той огромностью и мощью русской, что так чувствуется в Воронеже и его крае. Старина, собор, святой Митрофаний Воронежский, святой Тихон Задонский... а внизу под горой старые домики Петровской слободы: иной мир, но История, Петр, судостроительство... (И. Зайцев).

### Вариант 8.

1. Какой тип речи представлен в следующем тексте? Аргументируйте ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста.

Обижаться следует только тогда, когда хотят вас обидеть. Если не хотят, а повод для обиды - случайность, то зачем же обижаться? Не сердясь, выяснить недоразумение - и всё. Ну, а если хотят обидеть? Прежде чем отвечать на обиду обидой, стоит подумать: следует ли опускаться до обиды? Ведь обида обычно лежит где-то низко и до неё следует наклониться, чтобы её поднять.

Если решили всё же обидеться, то прежде произведите некое математическое действие - вычитание, деление и пр. Вычитайте из вашего чувства обиды всё, что к вам не относится. Произведя в уме нужную математическую операцию, вы сможете ответить на обиду с большим достоинством, которое будет тем благороднее, чем меньше значения вы придаёте обиде.

Есть хорошее английское правило: обижаться только тогда, когда вас хотят обидеть. На простую невнимательность, забывчивость обижаться не надо.

### **Вариант 9.**

1. Какой тип речи представлен в следующем тексте? Аргументируйте ответ.
2. Определите основную мысль, тему текста.

Ветер за стенами дома бесился, как старый, озябший, голодный дьявол. В его реве слышались стоны, визг и дикий смех. Метель к вечеру расходилась еще сильнее. Снаружи кто-то яростно бросал в стекла окон горсти мелкого сухого снега. Недалекий лес роптал и гудел с непрерывной, затаенной, глухой угрозой...

Ветер забирался в пустые комнаты и в печные воющие трубы, и старый дом, весь расшатанный, дырявый, полуразвалившийся, вдруг оживлялся странными звуками, к которым я прислушивался с невольной тревогой. Вот точно вздохнуло что-то в белой зале, вздохнуло глубоко, прерывисто, печально. Вот заходили и заскрипели где-то далеко высохшие половицы под чьими-то тяжелыми и бесшумными шагами. Чудится мне затем, что рядом с моей комнатой, в коридоре, кто-то осторожно и настойчиво нажимает на дверную ручку и потом, внезапно разъярившись, мчится по всему дому, бешено потрясая всеми ставнями и дверьми, или, забравшись в трубу, скулит так жалобно, скучно и непрерывно, то поднимая все выше, все тоньше свой голос до жалобного визга, то опуская его вниз, до звериного рычания

### **Тема 1.10. Функциональные стили русского языка.**

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10**

**Тема: «Функциональные стили литературного языка: разговорный, научный, официально-деловой, публицистический, художественный».**

Цель: совершенствование умения анализировать текст, определять стили речи.

Ход занятия.

1. **Повторить функциональные стили речи, их характерные черты.** Характеристика функциональных стилей

Структура описания функционального стиля включает следующие основные признаки:

1. Сфера применения высказывания (текста).
2. Задачи.
3. Языковые средства.
4. Стилиевые черты.

#### **Разговорный стиль**

1. Сфера применения: используется в непринужденных беседах обычно со знакомыми людьми.

2. Задача речи - общение.
3. Стилиевые черты. Высказывание обычно бывает: Непринужденным Свободным в выборе слов и выражений Отношение автора к предмету речи и собеседнику в нем передается
4. Языковые средства: Разговорные, непринужденные слова: вымахал (вырос), электричка (электropоезд) и т.п. Эмоционально-оценочные слова: а) с уменьшительноласкательными суффиксами: березка, звездочка, ключик; б) с суффиксами неполного качества -оват- (-еват-): бледноватый, горьковатый, синеватый. Глаголы совершенного вида с приставкой за - со значением начала действия (заиграл, запел вместо начал играть, начал петь). Предложения, различные по цели высказывания: вопросительные и побудительные. Восклицательные предложения. Обращения. Прямая речь.

### **Официально-деловой стиль**

1. Сфера применения: используется в деловых бумагах, инструкциях, законодательных документах.
2. Задачи речи: сообщить сведения, имеющие практическое значение для всех; дать точные указания.
3. Стилиевые черты. Высказывание обычно бывает: Официальным (строгим). Точным. Бесстрастным.
4. Языковые средства: Книжные, официальные слова и выражения: электропоезд (не электричка!), принять решение, лесонасаждения, товарооборот и т.д. Распространенные повествовательные предложения. Сказуемое часто выражается прилагательным.

### **Научный стиль**

1. Сфера применения: используется в научных трудах и выступлениях на научные темы (лекциях, докладах и т.д.).
2. Задачи речи: сообщить общие существенные признаки предмета; объяснить причины явлений.
3. Стилиевые черты. Высказывание обычно бывает: Обобщенно-отвлеченным (говорится о березе вообще как о породе дерева) Подчеркнуто логичным Доказательным
4. Языковые средства: Слова нейтральные и книжные с обобщенным и отвлеченным значением: животное, растение, скорость, движение и т.д. Научные термины (среди них много интернациональных слов): суффикс, корень, основа, функция, элемент. Глаголы в форме 3-го лица настоящего времени со значением постоянного (вневременного действия): рыбы дышат жабрами. Распространенные повествовательные предложения. Сказуемое часто выражено существительным или прилагательным.

### **Художественный стиль**

1. Сфера применения: используется в художественных произведениях.
2. Задачи речи: нарисовать живую картину, изобразить то, о чем рассказывается; передать читателю чувства, эмоции, которые испытывает автор.
3. Стилиевые черты. Высказывание обычно бывает: Конкретным (описывается именно эта береза, а не береза вообще). Образным (живым, выразительным). Эмоциональным.
4. Языковые средства: Конкретные слова: не птицы, а грачи, ласточки, воробьи; не сказал, а напомнил, предупредил... Слова в переносном значении: море огней, спит земля, солнце улыгнулось... Эмоционально-оценочные слова: а) с уменьшительно - ласкательными суффиксами: березка, звездочка, ключик; б) с суффиксами неполного качества -оват- (-еват-): бледноватый, горьковатый, синеватый. Глаголы совершенного вида с приставкой за - со

значением начала действия зацвел сад. Глаголы настоящего времени вместо прошедшего: Ходил я за грибами, вдруг вижу . Предложения вопросительные, побудительные. Предложения восклицательные. Предложения с однородными членами. **Публицистический стиль**

1. Сфера применения: используется в газетах, журналах, в выступлениях на митингах, собраниях. 2. Задачи речи: воздействовать на массы; формировать общественное мнение. 3. Стилиевые черты. Высказывание обычно бывает Страстным. Призывным. 4. Языковые средства: Предложения побудительные. Предложения восклицательные. Риторические вопросы. Расщепленные предложения. Повторы. Антитезы.

## **2. Практическое задание.**

**Выполнить стилистический анализ текста по плану:**

1. Сфера применения.
2. Задачи речи.
4. Языковые средства. Привести примеры.
5. Вывод о принадлежности текста к определенному стилю.

### **Вариант 1.**

Итак, в действительности видимое положение звезды оказывается смещенным относительно истинного на некоторый угол. Вектор скорости Земли все время поворачивается в плоскости орбиты, вследствие чего ось телескопа тоже поворачивается, описывая конус вокруг истинного направления на звезду. Соответственно, видимое положение звезды на небесной сфере описывает окружность. Если направление на звезду образует с плоскостью земной орбиты угол, отличный от прямого, видимое положение звезды описывает эллипс. Для звезды, лежащей в плоскости орбиты, эллипс превращается в прямую.

### **Вариант 2.**

При предъявлении претензий по количеству и качеству поставленного товара поставяющая Сторона в обязательном порядке прилагает к заявлению о претензии следующие обосновывающие ее документы: транспортный документ, а в соответствующих случаях и коммерческий акт, составленный органами транспорта, рекламационный акт, составленный с участием представителя Стороны, получающей товар, либо официальной контрольной организации или другой компетентной незаинтересованной организации Стороны, получающей товар.

### **Вариант 3.**

Вам предстоит важный разговор с начальником. Вы решили пробить на работе свою идею и стремитесь получить поддержку коллег. В ответственной деловой встрече вам во что бы то ни стало нужно настоять на своем. Во всех этих случаях не стоит полагаться на авось и рассчитывать только на везение и собственную интуицию. Любое деловое общение требует подготовки, тщательно разыгранного сценария. От того, как вы распишите свою роль и подготовитесь к неожиданным выпадам собеседника, зависит успех переговоров. Большинство терпят фиаско по одной причине: рассчитывают на успех с первой попытки. И воспринимают итог переговоров с юношеским максимализмом: если да так да, если нет так уж окончательное нет. А вот эксперты из чикагской Высшей школы бизнеса на основе детальных исследований предлагают подготовиться к деловой игре минимум в три раунда.

#### **Вариант 4.**

Город за эти апрельские дни стал чист, сух, камни его побелели, и по ним легко и приятно идти. Каждое воскресенье, после обедни, по Соборной улице, ведущей к выезду из города, направляется маленькая женщина в трауре, в черных лайковых перчатках, с зонтиком из черного дерева. Она переходит по шоссе грязную площадь, где много закопченных улиц и свежо дует полевой воздух; дальше, между мужским монастырем и острогом, белеет облачный склон неба и сереет весеннее поле, а потом, когда проберешься среди луж под стеной монастыря и повернешь налево, увидишь как бы большой низкий сад, обнесенный белой оградой, над воротами которой написано: Успение Божией Матери. Маленькая женщина мелко крестится и привычно идет по главной аллее.

#### **Вариант 5.**

Что же следует понимать под языковой личностью? Каково в самом общем виде содержание этого понятия? В решении этого вопроса надо, очевидно, исходить из понимания современной наукой личности вообще. В психологии личность трактуется как относительно стабильная организация мотивационных предрасположений, которые возникают в процессе деятельности из взаимодействия между биологическими побуждениями и социальным и физическим окружением, условиями. В повседневном понимании, говоря о личности, мы имеем в виду стиль жизни индивида или характерный способ реагирования на жизненные проблемы. В итоге получается, что и по определению, и по сложившейся исследовательской практике при изучении личности и ее описании в психологии в центре внимания исследователей находятся некогнитивные аспекты человека, т. е. его эмоциональные характеристики и воля, а не интеллект и способности.

#### **Вариант 6.**

Простейшими и, можно сказать, основными фигурами в пространстве являются *точки, прямые и плоскости*. Наряду с этими фигурами мы будем рассматривать так называемые *геометрические тела и их поверхности*. Представление о геометрических телах дают окружающие нас предметы. Так, например, кристаллы имеют форму геометрических тел, поверхности которых составлены из многоугольников. Такие поверхности называются *многогранниками*. Одним из простейших многогранников является *куб*. Капли жидкости в невесомости принимают форму геометрического тела, называемого *шаром*. Такую же форму имеет футбольный мяч. Консервная банка имеет форму геометрического тела, называемого *цилиндром*.

#### **Вариант 7.**

Россия не только государство... Она - сверхгосударство, океан, стихия, которая ещё не оформилась, не влегла в свои, предназначенные ей берега. Не засверкала ещё в отточенных и огранённых понятиях, в своём своеобразии, как начинает в бриллианте сверкать сырой алмаз. Она вся ещё в предчувствиях, в брожениях, в бесконечных желаниях и бесконечных органических возможностях.

Россия - это океан земель, размахнувшийся на целую шестую часть света и держащий в касаниях своих раскрытых крыльев Запад и Восток.

Россия - это семь синих морей; горы, увенчанные белыми льдами; Россия - меховая щетина бесконечных лесов, ковры лугов, ветреных и цветущих.

Россия - это бесконечные снега, над которыми поют мёртвые серебряные метели, но на которых так ярко платки русских женщин, снега, из-под которых нежными вёснами выходят тёмные фиалки, синие подснежники.

#### **Вариант 8.**

Представление об атомах как мельчайших неделимых частицах было подвергнуто сомнению еще Д. И. Менделеевым, который высказал предположение, что атомы простых тел образованы сложением некоторых еще меньших частей.

Непосредственные доказательства сложности строения атома были получены в экспериментах по пропусканию электрического тока через разреженные газы... Прямым доказательством сложности строения атома было открытие самопроизвольного распада атомов некоторых элементов, названное радиоактивностью. В 1896 г. французский физик А. Беккерель обнаружил, что соединения урана засвечивают в темноте фотопластинку, ионизируют газы, вызывают свечение флюоресцирующих веществ. В дальнейшем выяснилось, что этой способностью обладает не только уран... («Основы общей химии»)

## Вариант 9.

Статья

75

1. Денежной единицей в Российской Федерации является рубль. Денежная эмиссия осуществляется исключительно Центральным банком Российской Федерации. Введение и эмиссия других денег в Российской Федерации не допускаются.

2. Защита и обеспечение устойчивости рубля — основная функция Центрального банка Российской Федерации, которую он осуществляет в независимости от других органов государственной власти.

3. Система налогов, взимаемых в федеральный бюджет, и общие принципы налогообложения и сборов в Российской Федерации устанавливаются федеральным законом.

4. Государственные займы выпускаются в порядке, определяемом федеральным законом, и размещаются на добровольной основе. (Конституция Российской Федерации).

## Вариант 10.

Зима с ее капризами далеко не простой период в жизни нашего города. Снегопады и оттепели, утренние заморозки и пронизывающий ветер не только несут нам дискомфорт, но и таят в себе серьезные опасности. Мы видим, как заметно вырос автомобильный парк столицы Черноземья, насколько интенсивнее стали транспортные потоки. А ведь необходимо помнить о том, что автомобиль по-прежнему остается источником повышенной опасности. Мы должны, наконец, проникнуться мыслью о недопустимости ежегодной гибели в дорожных катастрофах и травмирования огромного количества людей. Выходя на улицу, мы должны знать, что 70% всех дорожно-транспортных происшествий в городе — это наезды на пешеходов. Поэтому, уважаемые водители, пропустите пешеходов на пешеходном переходе, в зоне остановки общественного транспорта, уступите дорогу на повороте. Зимой им особенно трудно. Да, они не так хорошо знают правила дорожного движения, не настолько дисциплинированы, как вы, но сделайте им шаг навстречу.

## Вариант 11.

Знаете, прошлой весной в степи побывал. Первый раз. Ну и красота! Летом там все выгорает. А вот весной — другое дело! Куда ни глянешь — море пышной травы и цветов. А цветы! Каких только нет! И голубые, и синие, и лиловые, и красные, и розовые, и желтые. Поверите ли, в глазах рябит от разных красок. А всяких птиц — счету нет! Так и заливаются на разные лады. А в небе — ястребы. Да штук десять. Крылья распахнут и смотрят вниз: чем бы поживиться. Увидят зайца — бух вниз, и зайцу каюк. А куропаток сколько! Так и шныряют. Будь у меня ружье — настрелял бы много. Не унести. Да я не охотник.

### Методические рекомендации по выполнению практических работ:

В заданиях по практическим работам предусмотрена самостоятельная работа студентов и является неотъемлемой частью выполнения и защиты практических работ.

Ниже приведены методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ.

**Самостоятельная работа** - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по 54

заданию и при методическом руководстве учителя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа выполняет ряд **функций**, среди которых необходимо отметить:

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

**Задачами** самостоятельной работы обучающихся являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

В учебном процессе учебного заведения выделяют два **вида** самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством учителя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию учителя, но без его непосредственного участия.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие **формы работы**, как:

- индивидуальные занятия (домашние занятия);
  - изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
  - изучение рекомендуемых литературных источников;
  - конспектирование источников;
  - выполнение контрольных работ,
  - работа со словарями и справочниками;
  - использование аудио- и видеозаписи;
  - работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
  - составление плана и тезисов ответа на занятия;
  - составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
  - выполнение тестовых заданий (в том числе онлайн);
  - решение задач;
  - подготовка презентаций;
  - ответы на контрольные вопросы;
  - написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;
  - составление глоссария, кроссворда и тестов по темам дисциплины;
  - работа с компьютерными программами;
  - подготовка к комплексному экзамену;
- групповая самостоятельная работа обучающихся:
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые

столы, деловые игры);

- участие в Интернет-курсах;
- получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с учебно-методическим комплексом по дисциплинам.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

### **1.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Техникум обеспечивает учебно-методическую и материально-техническую базу для организации самостоятельной работы обучающихся.

#### ***Библиотека:***

- обеспечивает учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях);
- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

#### ***Методический совет:***

- обеспечивает доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- разрабатывает: учебно-методические комплексы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами;
- методические рекомендации, пособия по организации самостоятельной работы обучающихся;
- задания для самостоятельной работы;
- вопросы к экзаменам и зачетам;
- образцы оформления индивидуальных заданий;
- предоставляет обучающимся сведения о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств по своей дисциплине.

### **1.2. Организация самостоятельной работы обучающихся**

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет обучающемуся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения.

**Задачи учителя по планированию и организации самостоятельной работы обучающегося:**

1. Составление плана самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
2. Разработка и выдача заданий для самостоятельной работы.
3. Обучение обучающегося методам самостоятельной работы.

4. Организация консультаций по выполнению заданий (устный инструктаж, письменная инструкция).

5. Контроль за ходом выполнения и результатом самостоятельной работы обучающегося.

***Обучающийся Должен знать:***

- какие разделы и темы дисциплины предназначены для самостоятельного изучения (полностью или частично);
- какие формы самостоятельной работы будут использованы в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- какая форма контроля и в какие сроки предусмотрена.

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающегося являются:

- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- методические указания по выполнению контрольных работ;
- методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы.

Цель методических указаний - обратить внимание обучающегося на главное, существенное в изучаемой дисциплине, научить связывать теоретические положения с практикой, научить конкретным методам и приемам выполнения различных учебных заданий (решение задач, написание тезисов, подготовка презентаций и т.д.).

**Методические указания для обучающихся  
при подготовке к учебным занятиям**

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и вопросы;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или индивидуально. Этот вид занятия называется коллоквиумом (собеседованием). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. Коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все или значительная часть обучающихся группы.

В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у учителя задание. В процессе подготовки они изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает учитель.

## **Критерии оценки знаний обучающихся**

### ***Оценка теоретических знаний***

**Оценка 5** - «отлично» выставляется, если обучающийся имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка 4** - «хорошо» выставляется, если обучающийся показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы.

**Оценка 3** - «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка 2** - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

### ***Оценка практических навыков***

**Оценка «5»** - ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, умеет применять в практике речевого общения основные орфоэпические, лексические, грамматические нормы современного русского литературного языка, умеет соблюдать в практике письма орфографические и пунктуационные нормы современного русского литературного языка, строить свою речь в соответствии с языковыми, коммуникативными и этическими нормами.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при выполнении заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма выполнения задания.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенных заданий, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов учителя, выбор алгоритма выполнения задания возможен при наводящих вопросах учителя.

**Оценка «2»** - ставится, если обучающийся дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

### **Самопроверка**

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также выполнения достаточного количества заданий на практических занятиях и самостоятельно обучающемуся рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, правила, формулировки основных положений и тезисов, анализировать эпизод (сцену) изученного произведения, объяснять его связь с проблематикой произведения (для литературы);

соотносить художественную литературу с общественной жизнью и культурой; раскрывать конкретно-историческое и общечеловеческое содержание изученных литературных произведений; выявлять «сквозные» темы и ключевые проблемы русской литературы; соотносить произведение с литературным направлением эпохи.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от обучающегося целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к учителю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

#### **Методические указания по подготовке к комплексному зачету**

Изучение каждой дисциплины заканчивается определенными методами контроля, к которым относятся: текущая аттестация, комплексный зачет.

Требования к организации подготовки к дифференцированному зачёту те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. При подготовке к дифференцированному зачёту у обучающегося должен быть рекомендованный учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию учителя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы, обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или

при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к учителю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

### **Критерии оценки практических работ:**

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся: свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий; выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий.

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 полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если: практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, 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.

## **3. Промежуточная аттестация по учебной СГЦ.06 Русский язык и культура речи**

Вопросы к зачету по дисциплине:

### **Вопросы для зачета**

- 1 Язык и речь. Литературный язык. Понятие языковой нормы.
2. Типы норм. Словари русского языка.
- 3 Культура речи, её социальные аспекты.
4. Качества хорошей речи: правильность, точность, выразительность, уместность употребления языковых средств.
5. Текст и его структура.
6. Функционально-смысловые типы речи: описание, повествование, рассуждение.

Определение (объяснение), характеристика (разновидность описания); сообщение (варианты повествования); описание научное, художественное, деловое.

7. Функциональные стили литературного языка. Научный стиль: сфера использования, языковые признаки, жанры, особенности построения текстов.

8. Публицистический стиль: сфера использования, языковые признаки, жанры, особенности построения текстов.

9. Официально - деловой стиль: сфера использования, языковые признаки, жанры особенности построения текстов

10. Художественный стиль. Язык рекламы. Стилистические ошибки

11. Фонетические единицы языка (фонемы). Особенности русского ударения, основные тенденции в развитии русского ударения. Логическое ударение

12. Орфоэпические нормы: произносительные и нормы ударения, орфоэпия грамматических форм и отдельных слов.

13. Варианты русского литературного произношения: произношение гласных и согласных звуков; произношение заимствованных слов, профессиональной лексики; сценическое произношение и его особенности.

14. Фонетические средства речевой выразительности: ассонанс, аллитерация

15. Слово, его лексическое значение. Профессиональная лексика и научные термины из области рекламы.

16. Лексические единицы языка

17. Фразеологические единицы русского языка. Лексико-фразеологическая норма, её варианты

18. Изобразительно-выразительные возможности лексики и фразеологии

19. Способы словообразования. Стилистические возможности словообразования

20. Особенности словообразования профессиональной лексики и терминов.

21. Самостоятельные и служебные части речи.

22. Нормативное употребление форм слов.

23. Ошибки в речи. Стилистика частей речи. Ошибки в формообразовании профессионализмов и использовании в тексте форм слова.

24. Основные синтаксические единицы. Словосочетание. Типы и виды словосочетаний.

25. Простое, осложнённое, сложносочинённое, сложноподчинённое и бессоюзное сложное предложение. Актуальное членение предложения.

26. Выразительные возможности русского синтаксиса (инверсия, бессоюзие, многосоюзие, парцелляция и другие функции речи).

27. Синтаксическая синонимия как источник богатства и выразительности русской речи

28. Принципы русской орфографии. Типы и виды орфограмм. Роль лексического и грамматического анализа при написании слов различной структуры и значения, в том числе профессиональной лексики.

29. Принципы русской пунктуации, функции знаков препинания. Роль пунктуации в письменном общении, смысловая роль знаков препинания в тексте. Пунктуация и интонация. Способы оформления чужой речи. Цитирование

30. Русская орфография и пунктуация в аспекте речевой выразительности.

**Итоговый тест  
по дисциплине «Русский язык и культура речи»**

**Вариант 1.**

№ п/п	Задание (вопрос)				
<p><b>Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответа букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">№ задания</th> <th style="text-align: center;">Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1</b></td> <td style="text-align: center;"><b>1-А, 2-Б, 3-В.</b></td> </tr> </tbody> </table>		№ задания	Вариант ответа	<b>1</b>	<b>1-А, 2-Б, 3-В.</b>
№ задания	Вариант ответа				
<b>1</b>	<b>1-А, 2-Б, 3-В.</b>				
1.	<p>Установите соответствие между именем существительным и типом склонения. <b>Имя существительное</b> <span style="float: right;"><b>Склонение</b></span></p> <p>1. Жалюзи      А. 1 склонение</p> <p>2. Время      Б. Несклоняемое</p> <p>3. Море      В. 2 склонение</p> <p style="text-align: right;">Г. Разносклоняемое</p>				

2.	<p>Установите соответствие между именем существительным и его грамматическим родом.</p> <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Имя существительное</b></td> <td style="text-align: center;"><b>Род</b></td> </tr> <tr> <td>1. Кенгуру А. Женский</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Плакса Б. Средний</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Жюри В. Мужской</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Г. Общий</td> </tr> </table>	<b>Имя существительное</b>	<b>Род</b>	1. Кенгуру А. Женский		2. Плакса Б. Средний		3. Жюри В. Мужской			Г. Общий
<b>Имя существительное</b>	<b>Род</b>										
1. Кенгуру А. Женский											
2. Плакса Б. Средний											
3. Жюри В. Мужской											
	Г. Общий										
3.	<p>Установите соответствие между главным и зависимым словами. <b>Главное слово</b> <b>Зависимое слово</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1. Принести</td> <td>А. Нервы</td> </tr> <tr> <td>2. Оказать</td> <td>Б. Пользу</td> </tr> <tr> <td>3. Трепать</td> <td>В. Помощь</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Г. Здоровье</td> </tr> </table>	1. Принести	А. Нервы	2. Оказать	Б. Пользу	3. Трепать	В. Помощь		Г. Здоровье		
1. Принести	А. Нервы										
2. Оказать	Б. Пользу										
3. Трепать	В. Помощь										
	Г. Здоровье										
4.	<p>Установите соответствие между типом синтаксической связи и словосочетанием. <b>Тип связи</b> <b>Словосочетание</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1. Управление</td> <td>А. Красивая жизнь</td> </tr> <tr> <td>2. Примыкание</td> <td>Б. Жить красиво</td> </tr> <tr> <td>а. Согласование</td> <td>В. Жить с красавицей</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Г. Жизнь идёт</td> </tr> </table>	1. Управление	А. Красивая жизнь	2. Примыкание	Б. Жить красиво	а. Согласование	В. Жить с красавицей		Г. Жизнь идёт		
1. Управление	А. Красивая жизнь										
2. Примыкание	Б. Жить красиво										
а. Согласование	В. Жить с красавицей										
	Г. Жизнь идёт										
<p><b>Инструкция по выполнению заданий № 5-20: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.</b></p>											
5.	<p>В каком слове ударение указано верно? А. Наверх (1-й слог)          Б. Созыв (1-й слог)          В. Километр (2-й слог)          Г. Клялась (2-й слог)</p>										

**Блок А**

6.	<p>Какой фразеологический оборот имеет значение «равнодушный»? А. Собаку съесть          Б. Плевать с высокой колокольни          В. В чужую дудку дудеть Г. Родился в сорочке</p>
7.	<p>В каком слове есть согласный звук [д]? А. Редкость          Б. Блюдце          В. Отбросить          Г. Плод</p>
8.	<p>В каком слове пропущена произносимая согласная:          А. Хрус...нуть          Б. Хулиган...ский          В. Гнус.ый          Г. Яс.ный</p>
9.	<p>В каком слове под ударением после шипящей пишется Ё:          А. Обж.ра          Б. Зайч.нок          В. Больш.му          Г. Теч.т</p>

10.	<p>В каком слове согласный перед Е не смягчается? А. Кофе  Б. Эффект  В. Отель  Г. Музей</p>
11.	<p>В каком слове буквосочетание ЧН произносится как  ШН ? А. Конечно  Б. Ночной  В. Справочник Г. Гречневый</p>
12.	<p>Значение какого слова определено неверно?  А) СУВЕНИР - подарок, изделие на память о городе, стране и т. п.  Б) ТОРЕЦ - боковая сторона дома  В) УНИКАЛЬНЫЙ - редкий, единственный в своем роде  Г) ЗАУРЯДНЫЙ - приметный, обращающий на себя внимание</p>
13.	<p>Какое слово является «лишним» в синонимическом ряду? А) Выразить  Б) Сформулировать  В) Назвать  Г) Придумать</p>
14.	<p>Какая антонимическая пара подобрана неправильно?  А) Правда - ложь  Б) Солдат - офицер  В) Добрый - злой  Г) Говорить - молчать</p>
15.	<p>Какое сочетание слов не является паронимами?  А. Идеалистический - идеалистичный Б. Умственный - интеллектуальный  В. Романтический - романтический  Г. Криминальный - криминогенный</p>
16.	<p>Какой фразеологизм неправильно употреблен?  А. Два сапога пара  Б. Без царя в голове  В. Как гром среди темного неба  Г. Бить баклуши</p>
17.	<p>В каком предложении допущена лексическая ошибка? А. Большая часть работы была уже выполнена.  Б. Наконец поднялся тамада и поднял тост за юбиляра.  В. Нужно проявлять терпение к недостаткам близких людей.  Г. Я уважаю Базарова за то, что он умел отстаивать свою точку зрения.</p>
18.	<p>На какие вопросы отвечает дополнение:  А. На вопросы косвенных падежей, обозначает предмет.  Б. Какой? чей?, обозначает признак предмета.  В. Где? куда? как?, обозначает признак действия или другого признака.</p>

19.	<p>Какое продолжение предложения является грамматически правильным. <i>Получив начальное домашнее образование в Москве,</i></p> <p>А. Радищева зачислили в петербургский Пажеский корпус.  Б. двенадцатилетний Радищев поступил в Пажеский корпус.  В. этого было достаточно для поступления в Пажеский корпус.  Г. дальнейшее обучение Радищева проходило в Петербурге и за границей.</p>
20.	<p>Какое объяснение знаков препинания, поставленных в предложении, является правильным?  <i>Вот построили новую ветку метро ( ) и жителям района стало удобно добираться до работы.</i></p> <p>А. Сложное предложение, перед союзом И запятая не нужна.  Б. Простое предложение с однородными членами, перед союзом И запятая не нужна.  В. Сложное предложение, перед союзом И нужна запятая.  Г. Простое предложение с однородными членами, перед союзом И нужна запятая.</p>
21.	<p>В каком слове ударным является первый слог? А. Кедровый  Б. Задолго  В. Воры  Г. Феномен</p>
22.	<p>В каких словах пишется буква О?</p> <p>А. Ск.чок  Б. Предл..жение  В. Р.стительности  Г. К.саться</p>
23.	<p>Какая аббревиатура мужского рода?</p> <p>А. УВД  Б. ПТУ  В. МГУ  Г. ООН</p>

Блок Б

№ п/п	Задание (вопрос)
<b>Инструкция по выполнению заданий № 24-30: В соответствующую строку бланка ответов запишите ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.</b>	
24.	Как называются слова одной части речи, имеющие противоположное значение?
25.	Как называются нормы литературного произношения и ударения?
26.	Сколько грамматических основ в предложении: <i>Вдоль окон пролетал буковый лес, рябили лиловатые стволы, испещренные солнцем.</i>
27.	Если прямое значение слова переносят на другой предмет, то как называют такое значение?
28.	К какому роду относятся существительные: работяга, молодчина, неряха, сирота, умница?
29.	Каким способом образованы данные слова: выезд, непонимание, полюбить?

30.	Как называется словарный состав слова; раздел науки о языке, изучающий лексическое значение слов.
-----	---

Тестовые задания по дисциплине «Русский язык и культуре речи»

Вариант 2.

Блок А

№ п/п	Задание (вопрос)								
<p>Инструкция по выполнению заданий № 1-4: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответа букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>№ задания</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-А, 2-Б, 3-В.</td> </tr> </tbody> </table>		№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2-Б, 3-В.				
№ задания	Вариант ответа								
1	1-А, 2-Б, 3-В.								
1.	<p>Установите соответствие между именем существительным и типом склонения. <b>Имя существительное Склонение</b></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Дорога</td> <td style="width: 50%;">А. 1 склонение</td> </tr> <tr> <td>2. Сок</td> <td>Б. Несклоняемое</td> </tr> <tr> <td>3. Знамя</td> <td>В. 2 склонение</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Г. Разносклоняемое</td> </tr> </table>	1. Дорога	А. 1 склонение	2. Сок	Б. Несклоняемое	3. Знамя	В. 2 склонение		Г. Разносклоняемое
1. Дорога	А. 1 склонение								
2. Сок	Б. Несклоняемое								
3. Знамя	В. 2 склонение								
	Г. Разносклоняемое								
2.	<p>Установите соответствие между именем существительным и его грамматическим родом. <b>Имя существительное Род</b></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Кофе</td> <td style="width: 50%;">А. Женский</td> </tr> <tr> <td>2. Сирота</td> <td>Б. Средний</td> </tr> <tr> <td>3. Депо</td> <td>В. Мужской</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Г. Общий</td> </tr> </table>	1. Кофе	А. Женский	2. Сирота	Б. Средний	3. Депо	В. Мужской		Г. Общий
1. Кофе	А. Женский								
2. Сирота	Б. Средний								
3. Депо	В. Мужской								
	Г. Общий								
3.	<p>Установите соответствие между главным и зависимым словами. <b>Главное слово Зависимое слово</b></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Оплатить</td> <td style="width: 50%;">А. о проезде</td> </tr> <tr> <td>2. Заплатить</td> <td>Б. за проезд</td> </tr> <tr> <td>3. Билет</td> <td>В. проезд</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Г. на проезд</td> </tr> </table>	1. Оплатить	А. о проезде	2. Заплатить	Б. за проезд	3. Билет	В. проезд		Г. на проезд
1. Оплатить	А. о проезде								
2. Заплатить	Б. за проезд								
3. Билет	В. проезд								
	Г. на проезд								
4.	<p>Установите соответствие между типом синтаксической связи и словосочетанием. <b>Тип связи Словосочетание</b></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Управление</td> <td style="width: 50%;">А. Ответить со скромностью</td> </tr> <tr> <td>2. Примыкание</td> <td>Б. Очень скромно</td> </tr> <tr> <td>3. Согласование</td> <td>В. Скромное мнение</td> </tr> <tr> <td>Г. Я отвечаю</td> <td></td> </tr> </table>	1. Управление	А. Ответить со скромностью	2. Примыкание	Б. Очень скромно	3. Согласование	В. Скромное мнение	Г. Я отвечаю	
1. Управление	А. Ответить со скромностью								
2. Примыкание	Б. Очень скромно								
3. Согласование	В. Скромное мнение								
Г. Я отвечаю									
<p><b>Инструкция по выполнению заданий № 5-23: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.</b></p>									
5.	<p>В каком слове ударение указано верно? А. Агент (1-й слог)  Б. Жалюзи (1-й слог)  В. Свекла (2-й слог)  Г. Давнишний (2-й слог)</p>								

6.	<p>Какой фразеологический оборот имеет значение «обманывать»?</p> <p>А. Замыкаться в своей скорлупе</p> <p>Б. Закусывать удила</p> <p>В. Кот наплакал</p>
----	---

	Г. Вешать лапшу на уши
7.	<p>В каком слове есть согласный звук [з]?</p> <p>А. Сказка</p> <p>Б. Везти</p> <p>В. Сбежать</p> <p>Г. Мороз</p>
8.	<p>В каком слове после Ц пишется Ы:</p> <p>А. Ц.ркуль</p> <p>Б. Классиц.зм</p> <p>В. На ц.почках</p> <p>Г. Лекц.я</p>
9.	<p>В каком слове непроизносимой согласной нет:</p> <p>А. Наез.ник</p> <p>Б. Интерес.ный</p> <p>В. Ярос.ный</p> <p>Г. Ислан.ский</p>
10.	<p>В каком слове согласный перед Е не смягчается?</p> <p>А. Ателье</p> <p>Б. Берет</p> <p>В. Компресс</p> <p>Г. Одесса</p>
11.	<p>В каком слове буквосочетание ЧН произносится как  ШН ?</p> <p>А. Матричный</p> <p>Б. Коричневый</p> <p>В. Справочник</p> <p>Г. Нарочно</p>
12.	<p>Какое слово является «лишним» в синонимическом ряду?</p> <p>А. Алчный</p> <p>Б. Жадный</p> <p>В. Безрадостный</p> <p>Г. Ненасытный</p>
13.	<p>Какая антонимическая пара подобрана неправильно?</p> <p>А. Родной - чужой</p> <p>Б. Густой - редкий</p> <p>В. Дерево - куст</p> <p>Г. Большой - маленький</p>

14.	<p>Какое слово имеет значение - «непринужденно-развязное поведение, наигранная смелость»? А. Корсаж  Б. Кураж  В. Фураж  Г. Фурор</p>
15.	<p>Какое сочетание слов не является паронимами? А. Эффектное - эффективное.  Б. Фанатичный - фанатический  В. Большой - огромный  Г. Дружеский - дружественный</p>
16.	<p>Какое устойчивое сочетание неправильно употреблено?  А. Поднять тост  Б. Пускать пыль в глаза  В. Играть роль  Г. Иметь значение</p>
17.	<p>В каком предложении допущена лексическая ошибка?  А. Отечественные производители пытаются удешевить стоимость товаров.  Б. Прочтя письмо матери, Раскольников долго не мог прийти в себя.  В. Они твердо верили в победу.  Г. Толстой негодует, когда показывает нам Наполеона в этом эпизоде</p>
18.	<p>В каком предложении есть определение? А. Дети говорили о животных.  Б. Мы увидели редкую птицу.  В. Гости съехались накануне.</p>
19.	<p>Укажите грамматически правильное продолжение предложения.  <i>Окончив училище,</i>  А. нас направили на стройку.  Б. мне был присвоен третий разряд.  В. многие из нас остались работать в родном городе.  Г. все преподаватели советовали мне продолжать учебу.</p>
20.	<p>Какое объяснение знаков препинания, поставленных в предложении, является правильным?  <i>Снежинок становится все больше и больше ( ) и в снежном хороводе не видно уже ни падающих листьев, ни тропы.</i>  А. В этом предложении есть однородные члены, соединенные союзом И, запятая перед И не ставится.  Б. Это предложение сложное (сложносочиненное), перед И ставится запятая. В. В этом предложении однородные члены соединены союзом И, перед И ставится запятая.  Г. Это предложение сложносочиненное, запятая перед И не ставится.</p>
21.	<p>В каком слове ударным является первый слог?  А. Жалюзи  Б. Кухонный  В. Алкоголь  Г. Дефис</p>

22.	Какое существительными женского рода? А. Шампунь Б. Тюль В. Путь Г. Медаль
23.	Какая аббревиатура мужского рода? А. ГЭС Б. ЭВМ В. СНГ Г. ГАИ

Блок Б.

№ п/п	Задание (вопрос).
<b>Инструкция по выполнению заданий № 24-30: В соответствующую строку бланка ответов запишите ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.</b>	
24.	Проверочное слово к слову посвящение - ...
25.	Как называются слова, различные по звучанию, но близкие по лексическому значению?
26.	Как называются устойчивые сочетания слов, которые, как и слова называют одно понятие, не могут быть разделены на части?
27.	Какая наука изучает звуковой строй языка?
28.	Сколько грамматических основ в предложении: <i>Шум подкатил, хлынул, бледное облако заволокло окно, стакан задрезжал на ручкойнике.</i>
29.	Каким способом образованы данные слова: <i>домище, пулеметчик, речонка?</i>
30.	Какой знак препинания ставиться после слов автора перед прямой речью?

Оценка в пятибалльной шкале	Критерии оценки	При min	При max
«2»	Выполнено менее 70% задания	Даны верные ответы менее, чем на 21 вопрос	Набрано менее 65 баллов
«3»	Выполнено 71-80% задания	Даны верные ответы на 21-24 вопроса	Набрано 65-75 баллов
«4»	Выполнено 81-90% задания	Даны верные ответы на 25-27 вопросов	Набрано 76-81 баллов
«5»	Выполнено более 90% задания	Даны ответы на 28 вопросов и более	Набрано 84 балла и более

**Рабочая программа дисциплины  
СГЦ.07 Русская литература**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

Объем дисциплины - 64 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.07 РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.07 Русская литература

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;

- самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;

- работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности.

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

- роль и место дисциплины в общей системе изучаемых дисциплин;
- историю отечественной литературы и ее роль в духовной жизни общества;
- основные категории литературного процесса (направление и течение, метод и стиль, литературные роды и жанры - с одной стороны, и эпоха, этап, период развития - с другой);

- специфику художественной речи.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 64 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) - 64 часа, из них  
практическая работа - 32 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.07 РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	32
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	Комплексный зачет

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных и практических занятий, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся, курсовой работы (проекта), учебной и производственной практики	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Русская литература первой половины XIX века</b>			
Тема 1.1 Творчество А.С. Пушкина	Содержание	1	1-2
	Жизненный и творческий путь (с обобщением ранее изученного). Лицейский период. Петербург и вольнолюбивая лирика. Южная ссылка и романтический период творчества. Поэма «Кавказский пленник». Михайловское: темы, мотивы и художественное своеобразие творчества. Становление реализма в творчестве Пушкина. Поэмы «Цыганы» как переход от романтизма к реализму. «Евгений Онегин» как первый реалистический роман в русской литературе.		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и обсуждение произведений: «Вольность», «К Чаадаеву», «Пророк», «Поэт», «Поэт и толпа», «Погасло дневное светило», «К морю», «Вновь я посетил», «Осень (Отрывок)», «Я вас любил, любовь еще, быть может»; поэмы «Кавказский пленник», «Цыганы». Роман «Евгений Онегин». Статьи В.Г.Белинского 8 и 9 из	2	2

	«Сочинений Александра Пушкина.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 1.2</b> Творчество А.Ю. Лермонтова	<b>Содержание</b>	1	1-2
	Личность и жизненный путь М.Ю.Лермонтова (с обобщением ранее изученного). Основные мотивы лирики Лермонтова. Темы одиночества, странничества, избранничества. Поэт и общество. Трагизм любовной лирики поэта. Поэма «Мцыри». Роман «Герой нашего времени»: особенности повествования, композиции, сюжета.		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и обсуждение стихотворений: «Дума», «Нет, я не Байрон, я другой...», «Поэт» («отделкой золотой блистает мой кинжал.»), «Родина», «Сон», «Выхожу один я на дорогу.», «Я не унижусь пред тобой.», «Она не гордой красотой.», «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова». Поэма «Мцыри». Роман «Герой нашего времени».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 1.3</b> Творчество Н.В. Гоголя	<b>Содержание</b>	1	1-2
	Личность писателя, жизненный и творческий путь (с обобщением ранее изученного). «Петербургские повести» (повесть «Шинель»): проблематика и художественное своеобразие. Особенности сатиры Гоголя: комедия «Ревизор». Поэма «Мертвые души».		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и обсуждение: Повесть «Шинель». Комедия «Ревизор». Поэма «Мертвые души».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Раздел 2. Общая характеристика литературы II половины XIX века</b>			
<b>Тема 2.1</b> Творчество А.Н. Островского	<b>Содержание</b>	2	1-2
	Жизненный путь и творческая биография А.Н. Островского. Драма «Гроза» Творческая история драмы. Жанровое своеобразие. Калинов и его обитатели (система персонажей). Самобытность замысла, оригинальность основного характера, сила трагической развязки в судьбе героев драмы. Символика грозы. Катерина - воплощение лучших качеств женской природы. Конфликт романтической личности с укладом жизни, лишенной народных нравственных основ. Мотивы искушений, мотив своеволия и свободы в драме. Катерина в оценке Н.А. Добролюбова и Д.И. Писарева. Позиция		

	автора и его идеал. Драма «Бесприданница». Социальные и нравственные проблемы. Лариса и ее окружение. Основные сюжетные линии драмы. Тема «маленького человека».		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и обсуждение: драмы «Гроза». Статья Н.А. Добролюбова «Луч света в темном царстве». Д.И. Писарев «Мотивы русской драмы»	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 2.2</b> Творчество И.А. Гончарова	<b>Содержание</b> Жизненный путь и творческая биография И.А.Гончарова. Своеобразие сюжета и жанра произведения. Проблема русского национального характера в романе. Сон Обломова как художественно-философский центр романа. Противоречивость характера Обломова. Обломов как представитель своего времени и вневременной образ. Типичность образа. Эволюция образа Обломова. Обломов и Штольц как образы-символы. Любовь как лад человеческих отношений (Ольга Ильинская - Агафья Пшеницына).	2	1-2
	<b>Практические занятия</b> Оценка романа «Обломов» в критике (статьи Н.А. Добролюбова «Что такое обломовщина?», А.В. Дружинина «Обломов. Роман И.А. Гончарова»)	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 2.3</b> И.С. Тургенева	<b>Содержание</b> Жизненный и творческий путь И.С. Тургенева. «Записки охотника». Народные характеры. Повесть И.С. Тургенева «Ася». Роман «Отцы и дети». Смысл названия романа. Проблематика романа. Базаров в системе образов. Нигилизм Базарова и взгляды на искусство, природу, общество. Любовная интрига в романе и ее роль в раскрытии идейно-эстетического содержания романа. Сущность споров. Значение заключительных сцен романа в раскрытии авторской позиции. Полемика вокруг романа «Отцы и дети» (Д.И. Писарев «Базаров», «Реалисты»; М.Антонович «Асмодей нашего времени»).	2	1-2
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Раздел 3. Русская поэзия</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание</b>	2	1-2

Творчество Н.А. Некрасова	Жизненный и творческий путь Н.А. Некрасова (с обобщением ранее изученного). Гражданская позиция поэта. Своеобразие тем, мотивов и образов поэзии Н.А. Некрасова. Жанровое своеобразие лирики Некрасова. Любовная лирика Некрасова. Поэма «Кому на Руси жить хорошо». Замысел поэмы, жанр, композиция. Многообразие крестьянских типов. Проблема счастья. Языковое и стилистическое своеобразие произведений Н.А. Некрасова.		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и обсуждение стихотворений: «Родина», «Элегия» («Пускай нам говорит изменчивая мода...»), «Вчерашний день, часу в шестом.», «В дороге» и др. Поэма «Кому на Руси жить хорошо» (обзор с чтением отрывков).	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 3.2</b> Творчество А.А. Фета, Ф.И. Тютчева	Содержание	1	1-2
	Жизненный и творческий путь А.А. Фета (с обобщением ранее изученного). Темы, мотивы и художественное своеобразие лирики А.А. Фета. Философская и любовная лирика Ф.И. Тютчева.		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и обсуждение стихотворений: «Шепот, робкое дыханье.», «Я пришел к тебе с приветом.», «Сияла ночь. Луной был полон сад.», «Это утро, радость эта.» др. Чтение и обсуждение стихотворений: «Эти бедные селенья.» «Умом Россию не понять.», «День и ночь». «О, как убийственно мы любим», «Последняя любовь». «Я помню время золотое.». «Нам не дано предугадать.» и др.	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	
<b>Тема 3.3</b> Творчество М.Е. Салтыкова-Щедрина	Содержание	2	1-2
	Жизненный и творческий путь М.Е. Салтыкова-Щедрина. Мировоззрение писателя. Жанровое своеобразие тематика и проблематика сказок М.Е. Салтыкова-Щедрина. Иносказательная образность сказок. Гротеск, аллегория, символика, язык сказок. Обобщающий смысл сказок. Замысел, история создания «Истории одного города». Образы градоначальников. Сатирические приемы Салтыкова-Щедрина. Роль Щедрина в истории русской литературы.		
	<b>Практические занятия</b> Сказки «Повесть о том, как один мужик двух	2	2

	генералов прокормил», «Премудрый пискарь».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 3.4</b> Творчество Ф.М. Достоевского	<b>Содержание</b>	2	1-2
	Сведения из жизни писателя (с обобщением ранее изученного). Роман «Бедные люди». Жанровое своеобразие. Мир «маленького человека». Развитие гуманистических традиций Пушкина и Гоголя. Роман «Преступление и наказание». Свообразие жанра. Особенности сюжета. Социальные и философские основы бунта Раскольникова. Смысл теории Раскольникова и ее опровержение в романе. Тайны внутреннего мира человека: готовность к греху, покаянию высоких истин и нравственных ценностей. Драматичность характера и судьбы Раскольникова. Символические образы в романе. Значение образа «вечной Сонечки». «Правда» Раскольникова и «правда» Сони. Петербург Достоевского. Библейские мотивы в произведении. Споры вокруг романа и его главного героя.		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и изучение романа «Преступление и наказание».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 3.5</b> Творчество Л.Н. Толстого	<b>Содержание</b>	2	1-2
	Жизненный путь и творческая биография (с обобщением ранее изученного). Духовные искания писателя. Роман-эпопея «Война и мир». Символическое значение понятий «война» и «мир». Особенности жанра и композиции. Соединение в романе идеи личного и всеобщего. Духовные искания Андрея Болконского, Пьера Безухова, Наташи Ростовской. Светское общество в изображении Толстого, осуждение его бездуховности и лжепатриотизма. Авторский идеал семьи в романе. Правдивое изображение войны и русских солдат - художественное открытие Толстого («Севастопольские рассказы»). Бородинская битва - кульминационный момент романа. «Дубина народной войны», партизанская война в романе. Образы Тихона Щербатого и Платона Каратаева, их отношение к войне. Кутузов и Наполеон в авторской оценке. Осуждение жестокости войны. Развенчание идеи «наполеонизма». Мировое значение творчества Льва Толстого.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2

	Чтение и изучение: романа-эпопеи «Война и мир».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 3.6</b> Творчество А.П. Чехова	<b>Содержание</b>	2	1-2
	Сведения из биографии (с обобщением ранее изученного). Юмористические рассказы. Пародийность ранних рассказов. Особенности изображения «маленького человека» в рассказах А.П.Чехова. Новый тип рассказа «Ионыч», «маленькая трилогия». Комедия «Вишневый сад». Смысл названия пьесы. Сочетание комического и драматического, лиризм и юмор в пьесе «Вишневый сад». Театр Чехова - воплощение кризиса современного общества. Новаторство Чехова-драматурга.		
	<b>Практические занятия</b> Чтение и изучение: Рассказы «Ионыч», «Человек в футляре», «Крыжовник», «О любви». Пьеса «Вишневый сад».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Раздел 4. Литература XX века</b>			
<b>Тема 4.1</b> Русская литература на рубеже веков (Бунин, М.Горький). Серебряный век русской поэзии	<b>Содержание</b>	2	1-2
	Судьбы мира и цивилизации в творчестве И.А. Бунина. Реалистическое и символическое в прозе И.А. Бунина. Правда жизни в ранних рассказах Горького. Пьеса «На дне». Изображение правды жизни в пьесе и ее философский смысл. Герои пьесы. Спор о человеке. Авторская позиция и способы ее выражения. Новаторство Горького-драматурга. Серебряный век как своеобразный «русский ренессанс». Литературные течения поэзии русского модернизма: символизм, акмеизм, футуризм, имажинизм (общая характеристика направлений).		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 4.2.</b> Гражданская война и «Донские рассказы» М.Шолохова, творчество М.Булгакова: повесть «Собачье сердце»	<b>Содержание</b>	2	1-2
	Мир и человек в «Донских рассказах» М.А. Шолохова. Глубина реалистических обобщений. Трагический пафос «Донских рассказов». Краткий обзор жизни и творчества (с обобщением ранее изученного материала). Повесть «Собачье сердце». Социальный эксперимент большевиков в годы становления Советской власти и медицинский эксперимент профессора Преображенского.		

	<b>Практические занятия</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 4.3</b> Великая Отечественная война в произведениях литературы	Содержание	2	1-2
	Поэзия. Лирический герой в стихах поэтов-фронтовиков (К.Симонов, М.Исаковский, Ю.Друнина, А.Твардовский и др). Поэзия о Великой Отечественной войне в творчестве Б.Окуджавы, В.Высоцкого и др. Рассказ М.А.Шолохова «Судьба человека». История жизни человека на фронтах Великой Отечественной войны и в фашистском концлагере, ее смысл и значение.		
	<b>Практические занятия</b>	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 4.4</b> Лагерная литература (А.И. Солженицын, В.Т. Шаламов)	Содержание	2	1-2
	Обзор жизни и творчества А.И.Солженицына. Сюжетно-композиционные особенности рассказа «Матренин двор». Отражение конфликтов истории в судьбах героев. Характеры героев как способ выражения авторской позиции. Новый подход к изображению прошлого. Мастерство Солженицына-психолога: глубина характеров, историко-философское обобщение в творчестве писателя. Краткий обзор жизни и творчества В.Т.Шаламова. История публикации «Колымских рассказов». Рассказ «Последний бой майора Пугачева». Трагический пафос рассказа.		
	<b>Практические занятия</b>	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 4.5</b> Поэзия II половины XX в. (Евтушенко, Высоцкий, Бродский). Творчество В.Г. Распутина: рассказ «Уроки французского»	Содержание	2	1-2
	Развитие традиций русской классики и поиски нового поэтического языка, формы, жанра в поэзии 1950-1980-х годов. Литературные объединения и направления. Поэзия Б.Окуджавы и творчество авторов, развивавших жанр авторской песни. Художественные средства создания образа, своеобразие лирического героя. Тема войны, образы Москвы и Арбата в поэзии Б.Окуджавы: «Арбатский дворик», «Мы за ценой не постоим...», «Песня кавалергарда» и др. Художественные средства создания образа, своеобразие лирического героя. Поэзия В.Высоцкого (1938-1980). Поэзия И.Бродского (1940-1996).		
	<b>Практические занятия</b>	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>Тема 4.6</b>	Содержание	2	1-2

<p>Особенности развития литературы конца XX - начала XXI веков (С.Довлатов, В.Пелевин, В.Маканин, Т.Толстая)</p>	<p>Творчество В.Распутина. Рассказ «Уроки французского». Главный герой, его трудное послевоенное детство, одиночество, голод, чувство ответственности. Образ учительницы и ее уроки доброты и милосердия.</p> <p>Черты постмодернизма в современной литературе. Мифологизация истории, прием деконструкции (роман «Чапаев и Пустота») в творчестве Виктора Пелевина. Абсурдность, сюрреалистичность повествования в произведении Владимира Маканина «Стол, покрытый сукном и с графином посередине» (1995). Полемичность по отношению к литературной традиции в повести В.Маканина «Кавказский пленный» (1994). Постмодернистские приемы Татьяны Толстой в романе «Кысь» (2000).</p>		
	<b>Практические занятия</b>	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<b>ВСЕГО</b>		<b>64</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.07 РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Красовский, В. Е. Литература : учебник для среднего профессионального образования / В. Е. Красовский, А. В. Леденев ; под общей редакцией В. Е. Красовского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 709 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15557-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517792>

##### **Дополнительные источники:**

1. Соколов, А. Г. Русская литература конца XIX - начала XX века : учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Соколов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 501 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6305-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488518>

2. Фортунатов, Н. М. Русская литература второй трети XIX века : учебник для среднего профессионального образования / Н. М. Фортунатов, М. Г. Уртминцева, И. С. Юхнова ; под редакцией Н. М. Фортунатова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01043-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512013>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.07 РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;</li> <li>- умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;</li> <li>- умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности</li> </ul>	<p>Аудирование; работа с источниками информации (дополнительная литература, энциклопедии, словари, в том числе Интернет-источники); участие в беседе, ответы на вопросы; чтение; комментированное чтение; аналитическая работа с текстами художественных произведений и критических статей; написание различных видов планов; подготовка докладов и сообщений;</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и место дисциплины в общей системе изучаемых дисциплин;</li> <li>- историю отечественной литературы и ее роль в духовной жизни общества;</li> <li>- основные категории литературного процесса (направление и течение, метод и стиль, литературные роды и жанры - с одной стороны, и эпоха, этап, период развития - с другой);</li> <li>- специфику художественной речи.</li> </ul>	<p>самостоятельная и групповая работа по заданиям учебника; подготовка к семинару (в том числе подготовка компьютерных презентаций); выступления на семинаре; выразительное чтение стихотворений наизусть; конспектирование; написание сочинения; работа с иллюстративным материалом; самооценивание и взаиморецензирование</p>

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине СГЦ.07 Русская литература**  
**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**среднего профессионального образования**  
**09.01.05 Оператор технической поддержки**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения.....	4
1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине .....	4
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	9
<b>2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине .....</b>	<b>79</b>

## **1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения**

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

### **1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое знание дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **1.3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература в соответствии с рабочей программой и календарнотематическим планом происходит при использовании следующих 4

обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.07 Русская литература, учатся, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

Практическая работа № 1 «А.С. Пушкин как национальный гений и символ»;

Практическая работа № 2 «Тема одиночества человека в творчестве М.Ю. Лермонтова»;

Практическая работа № 3 «Творчество Н. В. Гоголя. «Шинель», «Мертвые души»;

Практическая работа № 4 «Судьба женщины в XIX веке и ее отражение в драмах А. Н. Островского»;

Практическая работа № 5 «Илья Ильич Обломов как вне временной тип и одна из граней национального характера»;

Практическая работа № 6 «Новый герой, «отрицающий всё», в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети»;

Практическая работа № 7 «Жанровое своеобразие лирики Н. А. Некрасова»;

Практическая работа № 8 «Основные темы и художественное своеобразие лирики Ф.И. Тютчева и А.А. Фета»;

Практическая работа № 9 «М. Е. Салтыков-Щедрин «Повесть о том, как один мужик двух генералов прокормил»;

Практическая работа № 10 «Человек и его выбор в кризисной ситуации в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание»;

Практическая работа № 11 «Отражение нравственных идеалов Л.Н. Толстого в системе персонажей романа - эпопеи «Война и мир»;

Практическая работа № 12 «Проблема ответственности человека за свою судьбу и судьбы близких ему людей в рассказах А.П. Чехова»;

Практическая работа № 13 «Пьеса М. Горького «На дне» как социально - философская драма»;

Практическая работа № 14 «М. А. Булгаков «Собачье сердце»;

Практическая работа № 15 «Поэзия Подвига», «Тоталитарная тема в литературе второй половины XX века»;

Практическая работа № 16 «Нравственные проблемы в произведениях В.Г. Распутина».

Задания и критерии оценивания практических работ представлены в ФОС.

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;</li> <li>- умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;</li> <li>- умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности</li> </ul>	<p>Аудирование; работа с источниками информации (дополнительная литература, энциклопедии, словари, в том числе Интернет-источники); участие в беседе, ответы на вопросы; чтение; комментированное чтение; аналитическая работа с текстами художественных произведений и критических статей; написание различных видов планов; подготовка докладов и сообщений;</p>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и место дисциплины в общей системе изучаемых дисциплин;</li> <li>- историю отечественной литературы и ее роль в духовной жизни общества;</li> <li>- основные категории литературного процесса (направление и течение, метод и стиль, литературные роды и жанры - с одной стороны, и эпоха, этап, период развития - с другой);</li> <li>- специфику художественной речи.</li> </ul>	<p>самостоятельная и групповая работа по заданиям учебника; подготовка к семинару (в том числе подготовка компьютерных презентаций); выступления на семинаре; выразительное чтение стихотворений наизусть; конспектирование; написание сочинения; работа с иллюстративным материалом; самооценивание и взаиморецензирование</p>

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Русская литература первой половины XIX века</b>			
<p><b>Тема 1.1.</b> Творчество А.С. Пушкина</p>	<p>ОК 04, ОК 05</p>	<p>Тестирование, устный опрос, ПР №1</p>	<p>Комплексный зачет</p>

<b>Тема 1.2.</b> Творчество А.Ю. Лермонтова	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос, ПР № 2	Комплексный зачет
<b>Тема 1.3</b> Творчество Н.В. Гоголя	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 3	Комплексный зачет
<b>Раздел 2. Общая характеристика литературы II половины XIX века</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Творчество А.Н. Островского	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 4	Комплексный зачет
<b>Тема 2.2.</b> Творчество И.А. Гончарова	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 5	Комплексный зачет
<b>Тема 2.3</b> И.С. Тургенева	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 6	Комплексный зачет
<b>Раздел 3. Русская поэзия</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Творчество Н.А. Некрасова	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 7	Комплексный зачет
<b>Тема 3.2.</b> Творчество А.А. Фета, Ф.И. Тютчева	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 8	Комплексный зачет
<b>Тема 3.3</b> Творчество М.Е. Салтыкова- Щедрина	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 9	Комплексный зачет
<b>Тема 3.4</b> Творчество Ф.М. Достоевского	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 10	Комплексный зачет
<b>Тема 3.5</b> Творчество Л.Н. Толстого	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 11	Комплексный зачет

<b>Тема 3.6</b> Творчество А.П. Чехова	ОК 04, ОК 05	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 12	Комплексный зачет
<b>Раздел 4. Литература XX века</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Русская литература на рубеже веков (Бунин, М. Горький). Серебряный век русской поэзии	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 13	Комплексный зачет
<b>Тема 4.2.</b> Гражданская война и «Донские рассказы» М. Шолохова, творчество М. Булгакова: повесть «Собачье сердце»	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 14	Комплексный зачет
<b>Тема 4.3</b> Великая Отечественная война в произведениях литературы	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 15	Комплексный зачет
<b>Тема 4.4</b> Лагерная литература (А.И. Солженицын, В.Т. Шаламов)	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 15	Комплексный зачет
<b>Тема 4.5</b> Поэзия II половины XX в. (Евтушенко, Высоцкий, Бродский). Творчество В.Г. Распутина: рассказ «Уроки французского»	ОК 04, ОК 05, ОК 09	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 16	Комплексный зачет

<p><b>Тема 4.6</b> Особенности развития литературы конца XX - начала XXI веков (С. Довлатов, В. Пелевин, В. Маканин, Т. Толстая)</p>	<p>ОК 04, ОК 05, ОК 09</p>	<p>Тестирование, устный опрос, выполнение ПР № 16</p>	<p>Комплексный зачет</p>
--	----------------------------	---	--------------------------

### 1.3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине- комплексный зачет, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

### 1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- правильность выполнения нормативов по практическим работам;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со

		структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

**2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ.07  
Русская литература.**

**Тестирование по разделам дисциплины**

**Раздел 1. Русская литература первой половины XIX века**

*В-1.*

1. В литературе этого направления частный человек сменяется человеком исключительным, страстным. О каком направлении идет речь?
  - а) классицизм б) романтизм в) реализм г) сентиментализм
2. Убийство какого русского императора описано в оде «Вольность»?
  - а) Александра I б) Александра II в) Павла I г) Петра III.
3. Найдите верный ответ:
  - а) А. С. Пушкин родился в Петербурге б) А.С. Пушкин был сослан в Михайловское
  - в) А.С. Пушкин учился в Кировоградской академии г) А.С. Пушкин был на дуэли с Герценом.
4. Основная тема поэмы «Медный всадник»
  - а) противоборство личности и государства б) тема любви
  - в) тема верности «маленького человека» г) тема супружеской неверности
5. Возлюбленную главного героя в произведении «Медный всадник» зовут
  - а) Наташа б) Мария в) Евгения г) Параша
6. Какое стихотворение было написано юным Пушкиным по случаю предстоящего экзамена в лицее?
  - а) «К другу стихотворцу» б) «Мечтатель»
  - в) «Воспоминания о Царском Селе» г) «Пророк»
7. М.Ю.Лермонтов родился
  - а) в Тарханах б) в Петербурге в) в Москве г) в Пятигорске
8. Мотив одиночества - основной мотив в лирике
  - а) А.С. Пушкина б) А.А. Фета в) Н.В. Гоголя г) М. Ю. Лермонтова
9. Основной мотив стихотворения «И скучно и грустно» М.Ю. Лермонтова
  - а) жажда свободы, вольности, борьбы б) тема любви
  - в) разочарование, одиночество, поиск гармонии в отношениях с окружающим миром
  - г) тема народа и Родины
10. Кто подсказал Н. В. Гоголю сюжет «Мертвых душ»?

- а) М. Ю. Лермонтов б) А. С. Пушкин в) В. Г. Белинский г) придумал сам.
11. Какие из приведённых ниже литературных произведений не принадлежат Н.В.Гоголю?  
а) «Герой нашего времени» б) «Майская ночь, или Утопленница»  
в) «Мцыри» г) «Ревизор»  
д) «Тарас Бульба» е) «Невский проспект»
12. Какое название носит проспект в одном из произведений Н.В. Гоголя?  
а) Невский б) Нежинский в) Московский г) Александровский
13. Что такое романтизм?  
а) изобразительно-выразительное средство б) литературное направление  
в) другое название фантастики г) вид тропа
14. Тема художественного произведения - это  
а) характеры и ситуации, взятые автором из реальной действительности  
б) основные эпизоды событийного ряда произведения в их художественной последовательности,  
предусмотренной композицией данного произведения  
в) главная обобщающая мысль литературного произведения, основная проблема, поставленная в нём писателем  
г) совокупность событий, о которых рассказывается в произведении и которые служат для постановки философских, социальных, этических и других проблем.
15. Перечислите несколько стихотворений А.С. Пушкина, которые относятся к философской лирике поэта.
16. Как Вы относитесь к лирике А.С. Пушкина?

*В-2.*

1. Главным конфликтом трагедии здесь является борьба чувства и долга, в которой обязательно побеждает долг. О каком направлении идет речь?  
а) классицизм б) романтизм в) реализм г) сентиментализм
2. Назовите жанр стихотворения «Вольность».  
а) Ода б) Элегия в) Послание г) Эпиграмма.
3. Найдите верный ответ:  
а) А.С. Пушкин женился на Анне Петровне Керн

- б) А.С. Пушкин похоронен на Псковщине в Святогорском монастыре
- в) сильнейшим впечатлением лицейских лет стала для А.С. Пушкина Великая Отечественная война.
- г) род Пушкиных происходил из неизвестного крестьянского рода
4. Назовите годы жизни А.С.Пушкина
- а) 1802-1841                      б) 1789-1828                      в) 1799-1837                      г) 1805-1840
5. Какую оценку Петру Первому даёт автор в поэме «Медный всадник»?
- а) Пётр - великая личность                      б) Пётр- деспот, тиран
- в) двойственная оценка Петра                      г) здесь нет никакой оценки
6. Памятник в поэме «Медный всадник» символизирует
- а) Александра II                      б) Елизавету II                      в) Петра I                      г) Николая I
7. В какое учебное заведение поступил М.Ю.Лермонтов в 1830 году?
- а) В Школу гвардейских прапорщиков и кавалерийских юнкеров в Петербурге
- б) В Московский университет
- в) В Царскосельский лицей
- г) В Петербургский университет
8. Главным в мироощущении Лермонтова М.Ю. стало чувство
- а) неразделенной любви                      б) страха за жизнь близких людей
- в) радости за отмену крепостного права                      г) отчуждения от мира
9. Основной мотив стихотворения «Смерть поэта» М.Ю. Лермонтова
- а) осмысление судьбы своего поколения б) критика самодержавия и светского общества
- в) тема народа и Родины                      г) жажда свободы, вольности, борьбы
10. Какое название носит один из циклов повестей Гоголя?
- а) Старгород                      б) Новгород                      в) Вышгород                      г) Миргород
11. «Какая быстрая совершается на нем фантазмагория в течение одного только дня! Сколько вытерпит он перемен в течение одних суток! Начнем с самого раннего утра, когда весь Петербург пахнет горячими, только что выпеченными хлебами и наполнен старухами в изодранных платьях и салопах, совершающими свои наезды на церкви и на сострадательных прохожих» - именно так описывает Гоголь

- а) приезд иностранца в Россию  
в) Невский проспект
- б) приезд ревизора в город
12. Рассказ в «Невском проспекте» ведет а) поручик Пирогов б) Иван Иванович в) повествователь г) Евгений Онегин
13. Повторяющееся сочетание сильного и слабого места в стихотворном метре, служащее единицей длины стиха - это...
- а) стопа                      б) метр                      в) верлибр                      г) размер
14. Что такое хронотоп?
- а) целостный образ пространства и времени в литературном произведении, часто имеющий не только конкретный, но и символический смысл,
- б) перечисление событий, не соответствующих временному промежутку,
- в) повторение одинаковых звуков или слов в начале строк или строфы,
- г) перенос временного промежутка с древних времен в современность, часто используется авторами в целях создания фантастики
15. Перечислите несколько стихотворений А.С. Пушкина, которые относятся к любовной лирике поэта.
16. Как Вы относитесь к лирике М.Ю. Лермонтова?

*Ключ к тесту*

*«РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ XIX ВЕКА».*

	<b>В-1</b>	<b>В-2</b>
<b>1</b>	Б	А
<b>2</b>	В	А
<b>3</b>	Б	Б
<b>4</b>	А	В
<b>5</b>	Г	В
<b>6</b>	В	В
<b>7</b>	В	А
<b>8</b>	Г	Г
<b>9</b>	В	Б
<b>10</b>	Б	Г

11	А,В	В
12	А	В
13	Б	А
14	Г	А

## Раздел 2. Общая характеристика литературы второй половины XIX века.

### Вариант 1.

1. **Какие проблемы обозначились в русской литературе 2-й половины 19 века?**
  - А. Проблема революции и будущего России;
  - Б. Проблема раскрепощения человеческой личности;
  - В. Проблема нового героя;
  - Г. Проблема эмансипации женщины;
  - Д. Все варианты верны
2. **Почему А. Островского называют «Колумбом Замоскворечья»?**
  - А. Основал район Замоскворечья;
  - Б. Открыл для русских читателей новый пласт: жизнь купцов, мелких чиновников и т.д., проживавших в Замоскворечье;
  - В. Проживал в Замоскворечье.
3. **К «темному царству» можно отнести таких героев пьесы А. Островского «Гроза», как**
  - А. Кабанова и Феклуша;
  - Б. Кабанова и Дикой;
  - В. Дикой и Борис.
4. **Назвать черты характера, несвойственные Катерине, главной героине пьесы А. Островского «Гроза»**
  - А. Грубость;
  - Б. Неумение обманывать;
  - В. Решительный характер;
  - Г. Религиозность;
  - Д. Трудолюбие;
  - Е. Стремление к общественной деятельности.
5. **Назвать три романа И.Гончарова**
6. **Что символизирует диван Обломова?**
  - А. Тунеядство;
  - Б. Пассивность;
  - В. Упадничество;
  - Г. Склонность к размышлениям.
7. **К какому общественному политическому течению относился И.С. Тургенев?**
  - А. Консерваторы;
  - В. Либералы;
  - В. Демократы.
8. **Портретные черты какого героя романа Тургенева «Отцы и дети» представлены в отрывке:**

«...человек среднего роста, одетый в темный английский сюрт, модный низенький галстук и лаковые полусапожки... На вид ему было лет сорок пять: его коротко остриженные седые волосы отливали темным блеском, как новое серебро...»?

- А) Николай Петрович Кирсанов.
- Б) Отец Николая Петровича Кирсанова.
- В) Евгений Васильевич Базаров.
- Г) Павел Петрович Кирсанов.

**9. Кто из перечисленных героев был единомышленником Евгения Базарова?**

- А. Анна Сергеевна Одинцова;
- Б. Василий Иванович Базаров (отец);
- В. Аркадий Кирсанов;
- Г. Нет единомышленников.

**10. Назовите произведения, не принадлежащие перу Н.С. Лескова.**

- А. Левша;
- Б. Бежин луг;
- В. Леди Макбет Мценского уезда;
- Г. Соборяне.

**11. Главная тема повести Н. С. Лескова «Очарованный странник»**

- А. Путешествия Ивана Флягина;
- Б. Трудный жизненный путь героя;
- В. Тема праведничества;
- Г. Нравственные искания героя.

**12. Какое учебное заведение закончил М.Е. Салтыков-Щедрин?**

- А. Московский университет
- Б. Царскосельский лицей
- В. Петербургский университет.

**13. Составьте соответствие тем и сказок М.Е. Салтыкова-Щедрина.**

А. Обличение самодержавной власти; Б. Обличение паразитического образа жизни господствующего класса; В. Обличение рядовых обывателей и либерально настроенных слоев общества в бездеятельности; Г. Представление угнетенного положения простого народа; Д. Представление образов правдоискателей.

1. Коняга; 2. Дикий помещик; 3. Премудрый пескарь; 4. Ворон-челобитчик; 5. Медведь на воеводстве.

**14. Какие собрания по пятницам посещал в конце 40-х гг. Достоевский?**

- А. Поэтический кружок;
- Б. Кружок Петрашевского;
- В. Кружок любителей словесности

**15. В какой форме написана первая повесть Ф.М. Достоевского (написать одним словом)?**

**16. На какие два разряда подразделяет всё человечество герой романа Ф. Достоевского «Преступление и наказание» Родион Раскольников (записать словосочетаниями)?**

**17. Что заставило Раскольникова признаться в преступлении?**

- А. Разговоры с Соней Мармеладовой;
- Б. Совесть;
- В. Допросы следователя Порфирия Петровича;
- Г. Ощущение разобщенности с людьми.

- 18. Какого очерка Л.Н. Толстой не писал**
- А. Севастополь в декабре месяце;
  - Б. Севастополь в мае;
  - В. Севастополь в июне;
  - Г. Севастополь в августе
- 19. О чем мечтает Андрей Болконский, герой романа Л.Н. Толстого «Война и мир», в начале романа?**
- А. О выгодной женитьбе;
  - Б. О высокой должности;
  - В. О славе.
- 20. Какие военные события описывает Толстой в романе «Война и мир»?**
- А. Военная кампания 1805-1807 годов;
  - Б. Отечественная война 1812 года;
  - В. Отечественная война 1941-1945 года.
- 21. Кому принадлежать приведенные ниже характеристики? Составить соответствие.**
- А. Кутузову;**
  - Б. Наполеону.**
1. «тяжело ступая», «по пухлому, изуродованному раной лицу», «лицо его становилось всё светлее и светлее от старческой кроткой улыбки»
  2. «безучастный, ограниченный и счастливый от несчастья других взгляд», «круглый живот», «жирные ляжки коротких ног», «жёлтый, пухлый, тяжёлый, с мутными глазами»
  3. «Не играл никакой роли»; «не делал никаких распоряжений, а только соглашался или не соглашался на то, что предлагали ему».
  4. Роль «благодетеля мира», «делал свои распоряжения, которые или уже были исполнены прежде, чем он делал их, или же не могли быть и не были исполнены».
- 22. К «любимым» героям Л. Толстого относятся**
- А. Семьи Ростовых, Болконских, Безуховых;
  - Б. Семья Курагины, Карагиных, Друбецких;
  - В. Кутузов;
  - Г. Наполеон;
  - Д. Тушин, Тимохин;
  - Е. Шерер.
- 23. Какой рассказ не входит в «Маленькую трилогию» А.П. Чехова?**
- А. Крыжовник;
  - Б. Ионыч;
  - В. Человек в футляре;
  - Г. О любви.
- 24. Кто из героев пьесы А.П. Чехова «Вишневый сад» олицетворяет «прошлое»?**
- А. Лопахин;
  - Б. Аня и Петя Трофимов;
  - В. Раневская и Гаев
- 25. Символом чего является вишневый сад в пьесе?**
- А. Россия;
  - Б. Родины;
  - В. Будущего.

## Вариант 2.

1. **На какие течения разделилась русская общественность второй половины 19 века по вопросу о будущем России?**
  - А. Революционеров-демократов и либералов;
  - Б. Западников и славянофилов;
  - В. Либералов и консерваторов.
2. **Почему А. Островского называют основоположником русского драматического театра?**
  - А. Основал первый русский драматический театр;
  - Б. Всю свою жизнь посвятил театру, многое сделал обновления репертуара, для драматургов и актеров;
  - В. Возглавил все московские театры.
3. **Кого из перечисленных героев пьесы А. Островского «Гроза» нельзя отнести «жертвам темного царства»**
  - А. Тихон и Варвара;
  - Б. Борис и Кулигин;
  - В. Катерина.
4. **Почему Добролюбов назвал пьесу А. Островского «Гроза» самым решительным произведением?»**
  - А. Катерина закончила жизнь самоубийством;
  - Б. Показан революционный настрой главной героини;
  - В. Впервые в русской литературе показана героиня, способная бросить вызов «самодурной силе».
5. **Назвать публицистическое произведение (Путевой дневник) И.Гончарова.**
6. **«Обломовщина» - это**
  - А) активный образ жизни;
  - Б) система взглядов на общество;
  - В) принадлежность к светскому обществу;
  - Г) пассивный образ жизни.
7. **С какими журналами не сотрудничал И.С. Тургенев?**
  - А. Современник;
  - В. Отечественные записки;
  - В. Москвитянин.
8. **Основным конфликтом в романе «Отцы и дети» является:**
  - А. Ссора между П. П. Кирсановым и Е. В. Базаровым.
  - Б. Конфликт, возникший между Е. В. Базаровым и Н. П. Кирсановым.
  - В. Борьба буржуазно-дворянского либерализма и революционных демократов.
  - Г. Борьба между либеральными монархистами и народом.
9. **О чем спорят Евгений Базаров и Павел Петрович Кирсанов?**
  - А. О литературе и искусстве;
  - Б. О природе;
  - В. О народе;
  - Г. О государстве;
  - Д. Все варианты верны.
10. **Назовите произведения, не принадлежащие перу Н.С. Лескова.**

- А. Запечатленный ангел;
- Б. Тупейный художник;
- В. Леди Макбет Мценского уезда;
- Г. Запутанное дело.

**11. Чем «очарован» герой повести Н. С. Лескова «Очарованный странник»?**

- А. Лошадьми;
- Б. Красотой женщины;
- В. Красотой природы;
- Г. Физической силой;
- Д. Все варианты верны.

**12. Одним из редакторов какого журнала в 1868—1884 гг. являлся М.Е. Салтыков-Щедрин?**

- А. Русский вестник;
- Б. Современник
- В. Отечественные записки;
- Г. Русское слово.

**13. Составьте соответствие терминов и их определений:.**

- А. Эзопов язык;
- Б. Гипербола;
- В. Гротеск;
- Г. Сатира

1. Средство художественного изображения, основанное на чрезмерном преувеличении;

2. Изображение действительности в преувеличенном, уродливо-комическом виде, переплетение реального и фантастического, страшного со смешным;

3. Особый вид иносказания, язык намеков, маскирующий мысль и позволяющий ее передать в печати, несмотря на запрет.

4. Вид комического, наиболее беспощадно осмеивающий человеческое несовершенство; резкое осуждение посредством осмеяния человеческих пороков или несовершенства общественной жизни.

**14. Где отбывал каторгу Ф.М. Достоевский?**

- А. В Омском остроге;
- Б. В Тобольске;
- В. В Семипалатинске.

**15. Какое произведение принесло Ф.М. Достоевскому известность (написать название произведения)?**

**16. С какой целью герой романа Ф. Достоевского «Преступление и наказание» Родион Раскольников вышел из своей каморки в начале повествования?**

- А. Убить старуху-процентщицу;
- Б. Сделать «пробу» своему мероприятию;
- В. Навестить Мармеладовых.

**17. Кому поведал свою страшную тайну Родион Раскольников?**

- А. Соне;
- Б. Мармеладову;
- В. Дуне;

Г. Порфирию Петровичу.

**18. Какого произведения Л.Н. Толстой не писал**

- А. Анна Каренина;
- Б. Воскресение;
- В. Братья Карамазовы;
- Г. Севастопольские рассказы.

**19. В какой деятельности Пьер Безухов, герой романа Л.Н. Толстого «Война и мир», нашел свое призвание?**

- А. Антикрепостнические преобразования;
- Б. Служение народу;
- В. Масонство.

**20. Какие военные сражения Толстой не описывает в романе «Война и мир»?**

- А. Шенграбенское сражение;
- Б. Аустерлицкое сражение;
- В. Битва при Ватерлоо.

**21. Кому принадлежат приведенные ниже характеристики? Составить соответствие.**

- А. Наташа Ростова
- Б. Пьер Безухов;
- В. Андрей Болконский

1. «небольшого роста, весьма красивый молодой человек с определенными и сухими чертами»; «усталый, скучающий взгляд», «тихий мерный шаг»; «развалившись сидит в креслах... и сквозь зубы, щурясь, говорит французские фразы»; «брюзгливое выражение лица»

2. «черноглазая, с большим ртом, некрасивая, но живая девочка, с своими детскими открытыми плечиками, выскочившими из корсажа от быстрого бега, с своим сбившимися назад черными кудрями, тоненькими оголенными руками и маленькими ножками в кружевных панталончиках и открытых башмачках»; «очень тоненькая, странно-тоненькая, черноглазая девушка в желтом ситцевом платье, повязанная белым носовым платком, из-под которого выбивались пряди расчесавшихся волос»

3. «массивный, толстый молодой человек с стриженою головою, в очках, светлых панталонах по тогдашней моде, с высоким жабо и коричневом фраке»; «Он не казался уже толст... Выражение глаз было твердое, спокойное и оживленно-готовое... Прежняя его распушенность, выражавшаяся и во взгляде, заменилась теперь энергической, готовою на деятельность и отпор подобранностью»

**22. Какие характеристики не относятся к «любимым» героям Толстого?**

- А. Герои даны в динамике;
- Б. Внешне некрасивы;
- В. Уверены в себе;
- Г. Духовно богаты;
- Д. Счастливы в финале;
- Е. Отсутствуют в эпилоге.

**23. Какой рассказ А.П. Чехова не раскрывает тему «футлярности»?**

- А. Толстый и тонкий;
- Б. Ионыч;
- В. Человек в футляре;
- Г. Крыжовник.

**24. Кто из героев пьесы А.П. Чехова «Вишневый сад» олицетворяет «настоящее»?**

- А. Лопахин;
- Б. Аня и Петя Трофимов;
- В. Раневская и Гаев

**25. Какому герою пьесы «Вишневый сад» принадлежат ключевые слова «Вся Россия - наш сад!»?**

- А. Лопахину;
- Б. Раневской
- В. Гаеву;
- Г. Пете Трофимову.

**Эталоны ответов:**

№ вопроса	Ответ 1 вариант	Ответ 2 вариант
1	Д	Б
2	Б	Б
3	Б	В
4	А,Е	Д
5	Обыкновенная история, Обломов, Обрыв	Фрегат «Паллада»
6	Б	Г
7	В	В
8	Г	В
9	Г	Д
10	Б	Г
11	В	Д
12	Б	Д
13	А-5, Б-2, В-3, Г-1, Д-4	А-3, Б-1, В-2, Г-4
14	Б	А
15	в письмах	Бедные люди
16	«твари дрожащие», «право имеющие»	Б
17	Г	А
18	В	В
19	В	Б
20	А,Б	В
21	А-1,3. Б-2,4	А-2, Б-3, В-1
22	А,В,Д	В,Е
23	Б	А
24	В	А
25	А	Г

**Раздел 3. Русская поэзия**

**Вариант - 1**

1. Какое литературное направление господствовало в литературе второй половины 19 века?

А)романтизм

В)сентиментализм

Б)классицизм

Г)реализм

2. Укажите основоположников «натуральной школы».

А)В.Г.Белинский, И.С.Тургенев

В)М.Ю.Лермонтов, Ф.И.Тютчев

Б)А.С.Пушкин, Н.В.Гоголь

Г)В.Г.Белинский, Н.В.Гоголь

3.

Кого из русских писателей называли

«Колумбом Замоскворечья»? А)И.С.Тургенев В)Л.Н.Толстой

Б)А.Н.Островский

Г)Ф.М.Достоевский

4. Героиню пьесы Островского «Гроза», Кабаниху, звали:

А)Анна Петровна

В)Катерина Львовна

Б)Марфа Игнатьевна

Г)Анастасия Семеновна

5. Укажите, какой художественный прием использует А.А.Фет в выделенных словосочетаниях:

«Снова птицы летят издалека//К берегам, расторгаящим лед,//Солнце теплое ходит высоко//И душистого ландыша ждет.»

А)олицетворение

В)эпитет

Б)инверсия

Г)аллегория

6. Герой какого произведения при рождении был обещан Богу, «много раз погибал и не погиб»?

А)Л.Н.Толстой, «Война и мир», князь Андрей В)И.С.Тургенев, «Отцы и дети», Базаров

Б) А.Н.Островский, «Гроза», Катерина Кабанова  
странник». Флягин

Г) Н.С.Лесков,

«Очарованный

7. В каком произведении русской литературы появляется герой-нигилист?

А) А.Н.Островский  
«Лес» наказание»

В) Ф.М.Достоевский «Преступление и

Б) И.С.Тургенев «Отцы и дети»

Г) И.А.Гончаров «Обломов»

8. Катерина Измайлова - это героиня:

А) очерка Н.С.Лескова «Леди Макбет Мценского уезда»

Б) пьесы А.Н.Островского «Бесприданница»

В) романа Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание»

Г) романа И.А.Гончарова «Обломов»

9. Кто был автором «Сказок для детей изрядного возраста»?

А) А.Н.Островский

В) М.Е.Салтыков-Щедрин

Б) Ф.М.Достоевский

Г) Л.Н.Толстой

10. Кто из героев романа «Война и мир» предложил М.Кутузову план партизанской войны?

А) Долохов

В) Болконский

Б) Денисов

Г) Друбецкой

11. Какому герою «Война и мир» принадлежит высказывание «Шахматы расставлены. Игра начнется завтра»?

А) князю Андрею

В) Наполеону

Б) императору Александру I

Г) М.И.Кутузову

12. Какого героя романа «Преступление и наказание» Разумихин характеризует следующими словами: «Угрюм, мрачен, надменен и горд»?

А) Порфирия Петровича

В) Раскольников

Б) Зосимова

Г) Свидригайлова

13. Укажите, кто из героев романа Толстого «Война и мир» проходит путь исканий.

А) Платон Каратаев

В) Пьер Безухов

Б) Федор Долохов

Г) Анатолий Курагин



А) нянькой грудного ребенка                      В) солдатом

Б) садовником    Г) артистом

24. Назовите произведения, в которых мотив странствий играет важную роль в организации сюжета:

А) «Гроза», «Очарованный странник»

Б) «Очарованный странник», «Кому на Руси жить хорошо»

В) «Кому на Руси жить хорошо», «Человек в футляре»

Г) «Гроза», «Человек в футляре»

### Вариант - 2

1. Укажите писателей второй половины 19 века, в названии произведений которых есть противопоставление.

А) А.Н.Островский, И.С.Тургенев, М.Е.Салтыков-Щедрин

Б) И.С.Тургенев, Ф.М.Достоевский, Л.Н.Толстой

В) И.А.Гончаров, Ф.М.Достоевский, А.П.Чехов

Г) Л.Н.Толстой, Н.С.Лесков, И.С.Тургенев

2. В творчестве какого поэта впервые была применена импрессионистическая манера изображения?

А) Н.А.Некрасов

В) А.А.Фет

Б) Ф.И.Тютчев

Г) А.К.Толстой

3. Укажите автора и название произведения, в котором дан психологический отчет одного преступления?

А) А.Н.Островский «Гроза»    В) Л.Н.Толстой «Живой труп»

Б) Ф.М.Достоевский «Преступление и наказание»    Г) Н.С.Лесков «Леди Макбет...»

4. Какой художественный прием использовал автор в данном отрывке: «Блажен незлобивый поэт, // В ком мало желчи, много чувства: // Ему так искренен привет // Друзей спокойного искусства...»

- А)аллегория                      В)антитеза  
Г)гипербола

5. Назовите основные критерии оценки личности в романе Л.Н.Толстого «Война и мир».

- А)гордость и самолюбие В)естественность и нравственность Б)благородство и доброта  
Г)щедрость и мужество

6. Кто из русских писателей был осужден на каторжные работы?

- А) М.Е.Салтыков-Щедрин                      В) Ф.М.Достоевский  
Б)А.И.Герцен                                      Г) Н.А.Некрасов

7. Какой литературный тип изображен в образе Дикого (А.Н.Островский «Гроза»)?

- А)тип «маленького человека»              В)самодур  
Б)тип «лишнего человека»                  Г)романтический герой

8. В произведениях какого автора основными художественными приемами являются гипербола, фантастика, гротеск?

- А) И.А.Гончаров                                  В) М.Е.Салтыков-Щедрин  
Б) Н.А.Некрасов                                  Г)А.П.Чехов

9. Укажите, какую позицию занимает в романе -эпопее «Война и мир» автор.

- А) участник происходящих событий  
Б)человек, глубоко переживающий и комментирующий описываемые события  
В) бесстрастный наблюдатель  
Г)повествователь, прерывающий рассказ, чтобы поведать читателю о себе

10. Укажите название полка, в котором служил Николай Ростов (Л.Н.Толстой «Война и мир»).

- А)Преображенский                              В)Измайловский  
Б)Павлоградский                                Г)Семеновский

11. Какой род литературы стал господствующим во второй половине 19 в.?

- А)лирика    В)эпос  
Б)драма    Г)лиро-эпика



А)география В)словесность

Б)греческий язык Г)закон Божий

20. В романе «Война и мир» есть положительные герои, достигшие вершины нравственного и духовного развития. Один из них - Кутузов, другой - это

А)Пьер Безухов В)Андрей Болконский

Б)Платон Каратаев Г)Василий Денисов

21. Какие просчеты совершил Раскольников (Ф.М.Достоевский «Преступление и наказание») во время убийства старухи?

А)забыл закрыть дверь квартиры В)оставил шляпу на месте преступления

Б)забыл взять оружие преступления Г)испачкался в крови

22. Жанровое определение «роман-эпопея» означает:

А) роман об идейно-нравственных исканиях личности, сопряженных с судьбой нации

Б)роман, в котором не один, а несколько центральных героев, а среди других персонажей есть исторические лица

В) роман, посвященный историческому событию, влияющему на судьбу страны

23. Переломный момент в жизни Ивана Флягина (Н.С.Лесков «Очарованный странник») наступает, когда

А) он осознает себя великим грешником и хочет искупить вину страданием

Б)он отказывается от веры и перестает молиться

В) по его вине погибает человек

24. Не имеет отношения к рассказу «Человек в футляре» А.П.Чехова следующий персонаж

А)Гуров В)Коваленко

Б)Буркин Г)Беликов

### Вариант - 3

1. Укажите, с чем связаны изменения в характере Д.И.Старцева (А.П.Чехов «Ионыч»). А)влияние его невесты В)влияние среды

Б)воздействие родителей

Г)профессия врача

2. Укажите, к какому литературному направлению следует отнести роман-эпопею Л.Н.Толстого «Война и мир».

А)романтизм

В)классицизм

Б)сентиментализм

Г)реализм

3.Укажите произведение А.П.Чехова, которое является лирической комедией.

А) «Человек в футляре»

В) «Медведь»

Б) «Чайка»

Г) «Дама с собачкой»

4. Укажите, кому из писателей принадлежит высказывание «Нет величия там, где нет простоты, добра и правды».

А) М.Е.Салтыков-Щедрин

В) Л.Н.Толстой

Б) Ф.М.Достоевский

Г) А.П.Чехов

5.Укажите, где происходит основное действие романа И.А.Гончарова «Обломов».

А)Петербург

В)город NN

Б)Москва

Г)тульское имение Обломова

6.Кого из героев романа «Преступление и наказание» тревожат сновидения?

А)Лебезятников

В)Лужин

Б)Соня

Г)Свидригайлов

7.Какому персонажу чеховского рассказа принадлежит следующая реплика «Малороссийский язык своею нежностью и приятною звучностью напоминает древнегреческий»

А)Беликов («Человек в футляре») В)Очумелов («Хамелеон»)

Б)Туркин («Ионыч»)  
словесности»)

Г)Ипполит Ипполитыч («Учитель

8.Назовите имя писателя, который был артиллерийским офицером и принимал участие в обороне Севастополя в 1854 году.

А)И.А.Гончаров

В)Ф.М.Достоевский

Б)Л.Н.Толстой

Г)И.С.Тургенев

9.Укажите второе название гоголевского направления в литературе.

А)чистое искусство

В)декадентство



Б)Н.В.Гоголю

Г)М.Ю.Лермонтову

18. Укажите, к какому литературному направлению можно отнести роман-эпопею Л.Н.Толстого «Война и мир».

А) классицизм

В) романтизм

Б) реализм

Г) сентиментализм

19. Укажите, каков социальный статус Марфы Игнатьевны Кабановой (А.Н.Островский «Гроза»)

А) мещанка

В) крестьянка

Б) дворянка

Г) купчиха

20. Какой литературный прием использован автором в данном отрывке: «Нева вздувалась и ревела//Котлом клокоча и клубясь...»

А) гротеск

В) аллегория

Б) олицетворение

Г) сравнение

21. Сон Обломова (И.А.Гончаров «Обломов») - это

А) история рода Обломовых

Б) реалистическое изображение российской деревни времен крепостничества

В) поэтическая картина русской жизни, где смешались явь и сказка

22. Утверждение, содержащее фактическую ошибку (Л.Н.Толстой «Война и мир»).

А) фрейлину А.П.Шерер Толстой сравнивает с хозяйкой прядильной мастерской

Б) геройский поступок князя Андрея определил исход Аустерлицкого сражения

В) Данило Купор - это танец, который танцуют на именинах у Ростовых

23. Для Ивана Флягина (Н.С.Лесков «Очарованный странник») характерно следующее из названных качеств

А) бездушие

В) простодушие

Б) равнодушие

Г) высокомерие

24. Назовите произведения, в которых есть герои, образы которых восходят к образам былинных богатырей

А) «Очарованный странник», «О любви»

Б) «Очарованный странник», «Кому на Руси жить хорошо»

В) «Кому на Руси жить хорошо», «Гроза»

Г) «Гроза», «О любви»

#### Вариант - 4

1. Почему А.П.Чехов назвал свою пьесу «Вишневый сад» комедией?

А) забавный сюжет

В) фарсовые ситуации

Б) комичный финал  
возможностям

Г) претензии персонажей противоречат их

2. Укажите, кому из русских писателей принадлежат слова «Умом Россию не понять, аршином общим не измерить...»

А) А.К.Толстой

В) А.А.Фет

Б) А.С.Пушкин

Г) Ф.И.Тютчев

3. Укажите, кто из русских писателей принимал участие в обороне Севастополя.

А) Ф.М.Достоевский

В) Ф.И.Тютчев

Б) Л.Н.Толстой

Г) И.А.Гончаров

4. Укажите, кому из русских поэтов принадлежат слова «Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан».

А) А.А.Фет

В) Н.А.Некрасов

Б) Ф.И.Тютчев

Г) А.К.Толстой

5. Укажите, какое из названных произведений не входит в цикл «Записки охотника» И.С.Тургенева.

А) «Малиновая вода»

В) «Певцы»

Б) «Муму»

Г) «Бирюк»

6. Укажите, кому был посвящен роман И.С.Тургенева «Отцы и дети».

А) Н.Г.Чернышевский

В) В.Г.Белинский

Б) Н.А.Некрасов

Г) А.А.Григорьев

7. Кто из русских писателей отбывал каторгу в Омском остроге?

А) Н.Г.Чернышевский

В) Ф.М.Достоевский

Б) М.Е.Салтыков-Щедрин

Г) Н.А.Некрасов

8. Назовите писателя, который совершил кругосветное путешествие на борту фрегата

«Паллада»

А) И.С.Тургенев

В) Л.Н.Толстой

Б)И.А.Гончаров

Г)А.П.Чехов

9. Укажите имя писателя, который совершил поездку на остров Сахалин.

А) Л.Н.Толстой

В) А.П.Чехов

Б) И.А.Гончаров

Г) М.Е.Салтыков-Щедрин



16. Как называется высшая точка в развитии сюжета литературного произведения?

- А) гипербола
- В) экспозиция
- Б) гротеск
- Г) кульминация

17. Укажите, чем определяется деятельность Лопухина в комедии А.П.Чехова «Вишневый сад».

- А) желание разорить Раневскую и присвоить себе ее состояние
- Б) стремлением отомстить впадшим в нищету хозяевам
- В) попыткой помочь Раневской поправить свое материальное положение
- Г) мечтой уничтожить вишневый сад, напоминающий ему о тяжелом детстве

18. Укажите произведение, в сюжете которого отсутствует эпизод дуэли.

- А) А.С.Пушкин «Выстрел»
- В) А.С.Грибоедов «Горе от ума»
- Б) Л.Н.Толстой «Война и мир»
- Г) М.Ю.Лермонтов «Герой нашего времени»

19. Определите автора и произведение по заключительным словам: «Какое бы страстное, грешное, бунтующее сердце не скрылось в могиле, цветы, растущие на ней, безмятежно глядят на нас своими невинными глазами; не об одном вечном спокойствии «равнодушной» природы; они говорят также о вечном примирении и о жизни бесконечной»

А) М.Ю.Лермонтов «Герой нашего времени»

- В) Ф.М.Достоевский «Преступление и наказание»
- Б) Л.Н.Толстой «Война и мир»
- Г) И.С.Тургенев «Отцы и дети»

20. Какой художественный прием использует А.А.Фет в следующем отрывке: «Это утро, радость эта, // Эта мощь и дня и света, // Этот синий свод, // Этот крик и вереницы, // Эти стаи, эти птицы, // Этот говор вод...»

- А) олицетворение
- В) анафора
- Б) антитеза
- Г) эпитет

21. Базаров (И.С.Тургенев «Отцы и дети») говорит Аркадию о своем отце: «Такой же чудака, как твой, только в другом роде». Отцы схожи тем, что они

- А) близки по возрасту и социальному положению
- Б) любят природу, музыку и поэзию
- В) любят своих сыновей и стремятся не отставать от века

22. В поэме Н.А.Некрасова «Кому на Руси жить хорошо» есть следующие персонажи:

А)Ермил Гирин, Кулигин, Яким  
Нагой

В)Ермил Гирин, Утятин, Яким  
Нагой

23. В концепции Лескова не рассматривается следующая из сторон понятия «праведник».

- А)умение довольствоваться малым, но никогда не поступать против совести  
Б)религиозная отрешенность от земных страстей, служение Богу В)способность  
обыкновенного человека к самопожертвованию.

24. Не поднимается в рассказе «Крыжовник» А.П.Чехова следующая проблема

- А)взаимоотношений человека и природы  
Б)деградации личности  
В)личной ответственности за происходящее в мире Г)русской интеллигенции

Ответы:

№ вопроса	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4
1	Г	Б	В	Г
2.	Г	В	г	Г
3.	Б	Б	б	Б
4.	Б	В	В	В
5.	В	В	А	Б
6.	Г	В	Г	В
7.	Б	В	А	В
8.	А	В	б	Б
9.	В	Б	Б	В
10.	Б	Б	А	Г
11.	В	В	В	В
12.	В	Б	Г	В
13.	В	А	А	Г
14.	Б	В	А	В
15.	В	В	Г	В
16.	А	В	Б	Г
17.	В	В	В	В
18.	Б	В	Б	В
19.	Б	Б	Г	Г
20.	В	В	Б	В
21.	Б	Г	А	В
22.	В	А	Б	В
23.	Б	А	В	Б
24.	Б	А	Б	А

## 1 вариант

Выберите один вариант ответа

- 1. Кто из перечисленных русских писателей стал первым лауреатом Нобелевской премии?**  
а) А. И. Солженицын б) Б. Л. Пастернак в) И. А. Бунин г) М.А.Шолохов
- 2. . Автором какого сборника стихов был О. Мандельштам?**  
А)"Колчан" б)"Кипарисовый ларец" в)"Камень" г)"Семь цветов радуги"
- 3. Укажите, сколько сюжетных линий можно выделить в романе «Мастер и Маргарита»?**  
а) одну б) две в) три г) пять
- 4. Укажите, какой роман М. А. Булгакова увидел свет в начале 60-х годов XX в. на страницах журнала «Новый мир»?**  
а) «Жизнь господина де Мольера» б) «Белая гвардия» в) «Театральный роман» г) «Мастер и Маргарита»
- 5. Укажите, где происходит действие романа М.А. Булгакова «Мастер и Маргарита». а) Ленинград б) Петроград в) Москва г) Ершалаим**
- 6. По Пастернаку, «цель творчества» - это:**  
А.) успех, Б).шумиха, В. )самоотдача
- 7. Для Пастернака поэзия:**  
А.) органическая функция счастья человека, Б.) необозримое пространство, В. )гармония души и тела
- 8. Стихи Пастернака порождены:**  
А.) разочарованием в Советской власти, в революции, Б) неистребимой верой в жизнь, радостным удивлением перед ее красотой, В).поисками смысла жизни и творчества
- 9. Как называется первая книга Шолохова?**  
А) «Судьба человека» б) «Донские рассказы в) «Родинка»
- 10. Кто из героев романа Фадеева «Разгром» героически погибает в схватке с врагом?**  
А) Левинсон, б) Морозко, В)Метелица, Г)Мечик
- 11. Определите жанр «Тихого Дона» М. А. Шолохова.**  
а) роман-путешествие б) любовный роман в) роман-эпопея г) авантюрный роман
- 12. В финале романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита» о главном герое говорится, что он «не заслужил света». А что «заслужил» Мастер?**  
а) наказание; б) рай; в) покой; г) любовь.
- 13. За какое произведение Шолохову присуждена Ленинская премия?**

А) «Тихий Дон» б) «Судьба человека» в) «Поднятая целина»

14. ). На каких трёх больших событиях сосредоточил своё внимание Шолохов в своих крупных произведениях?( распределите)

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| А)Гражданская война    | 1 «Поднятая целина»         |
| Б) Коллективизация     | 2 «Они сражались за Родину» |
| В) Отечественная война | 3 «Тихий Дон»               |

15. Сколько времени продолжается действие романа «Тихий Дон»? а) 12 лет б) 10 лет в) 20 лет г) 5 лет

16. Какое произведение не принадлежит Шолохову?

- А) Лазоревая степь б) Нахаленок в)Молодая гвардия г)Червоточина

## 2 вариант

1. По Пастернаку, «цель творчества» - это:

- а.) успех, б).шумиха, в. )самоотдача

2. Определите жанр «Тихого Дона» М. А. Шолохова.

- а) роман-путешествие б) любовный роман в) роман-эпопея г) авантюрный роман

3. В финале романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита» о главном герое говорится, что он «не заслужил света». А что «заслужил» Мастер?

- а) наказание; б) рай; в) покой; г) любовь.

4. Для Пастернака поэзия:

- А.) органическая функция счастья человека, Б.) необозримое пространство, В. )гармония души и тела

5. Стихи Пастернака порождены:

- А.) разочарованием в Советской власти, в революции, Б) неистребимой верой в жизнь, радостным удивлением перед ее красотой, В).поисками смысла жизни и творчества

6. Кто из перечисленных русских писателей стал первым лауреатом Нобелевской премии?

- а) А. И. Солженицын б) Б. Л. Пастернак в) И. А. Бунин г) М.А.Шолохов

7. Укажите, сколько сюжетных линий можно выделить в романе «Мастер и Маргарита»?

- а) одну б) две в) три г) пять

8.10. Кто из героев романа Фадеева «Разгром» героически погибает в схватке с врагом?

- А) Левинсон, б) Морозко, В)Метелица, Г)Мечик

9. . Автором какого сборника стихов был О. Мандельштам?

- А)"Колчан" б)"Кипарисовый ларец" в)"Камень" г)"Семь цветов радуги"
10. Укажите, какой роман М. А. Булгакова увидел свет в начале 60-х годов XX в. на страницах журнала «Новый мир»?
- а) «Жизнь господина де Мольера» б) «Белая гвардия» в) «Театральный роман»  
г) «Мастер и Маргарита»
11. Сколько времени продолжается действие романа «Тихий Дон»?
- а) 12 лет б) 10 лет в) 20 лет г) 5 лет
12. Как называется первая книга Шолохова?
- А) «Судьба человека» б) «Донские рассказы» в) «Родинка»
13. Укажите, где происходит действие романа М.А. Булгакова «Мастер и Маргарита». а) Ленинград б) Петроград в) Москва г) Ершалаим
14. За какое произведение Шолохову присуждена Ленинская премия?
- А) «Тихий Дон» б) «Судьба человека» в) «Поднятая целина»
15. ). На каких трёх больших событиях сосредоточил своё внимание Шолохов в своих крупных произведениях?( распределите)
- А)Гражданская война                      1 «Поднятая целина»  
Б) Коллективизация                      2 «Они сражались за Родину»  
В) Отечественная война                3 «Тихий Дон»
16. Какое произведение не принадлежит Шолохову?
- А) Лазоревая степь б) Нахаленок в)Молодая гвардия г)Червоточина

Ответы:

№ вопроса	Вариант 1	Вариант 2
1	В	В
2.	В	В
3.	В	В
4.	Г	Б
5.	ВГ	Б
6.	В	А
7.	А	А
8	Б	Б

9.	Б	В
10.	Б	Г
11.	В	Б
12.	В	Б
13.	В	ВГ
14.	А-3 Б-1 В- 2	В
15.	Б	А-3 Б-1 В- 2
16.	В	В

#### Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

#### Тематика рефератов, докладов, сообщений, презентаций

1. А.С. Пушкин - создатель русского литературного языка; роль Пушкина в развитии отечественной поэзии, прозы и драматургии.
2. Вольнолюбивая лирика А.С. Пушкина, ее связь с идеями декабристов («Вольность», «К Чаадаеву», «Деревня»).
3. Южные поэмы А.С. Пушкина, их идейно-художественные особенности, отражение в поэмах черт характера «современного человека».
4. Трагедия «Борис Годунов» А.С. Пушкина. Историческая концепция поэта и ее отражение в конфликте и сюжете произведения.
5. Декабристская тема в творчестве А.С. Пушкина («В Сибирь», «Арион», «Анчар»).
6. Тема духовной независимости поэта в стихотворных манифестах Пушкина («Поэт и

- толпа», «Поэт», «Поэту»).
7. Философская лирика поэта («Дар напрасный, дар случайный...», «Брожу ли я вдоль улиц шумных. »).
  8. Роман «Евгений Онегин» А.С. Пушкина - первый русский реалистический роман, его социальная проблематика, система образов, особенности сюжета и композиции.
  9. Патриотические стихотворения А.С. Пушкина («Клеветникам России», «Бородинская годовщина», «Перед гробницею святой»).
  10. Сказки Пушкина, их проблематика и идейное содержание.
  11. Значение творческого наследия А.С. Пушкина. Пушкин и наша современность.
  12. Место и значение поэтов пушкинской «плеяды» в русской поэзии. Своеобразие поэзии Д.В. Давыдова, П.А. Вяземского, Е.А. Баратынского, А.А. Дельвига, Н.М. Языкова, Д.В. Веневитинова.
  13. Тематика и своеобразие ранней лирики М.Ю. Лермонтова, ее жанры, особенности характера лирического героя.
  14. Тема поэта и поэзии в творчестве М.Ю. Лермонтова («Смерть поэта», «Поэт», «Пророк»).
  15. Развитие реалистических тенденций в лирике М.Ю. Лермонтова, взаимодействие лирического, драматического и эпического начал в лирике, ее жанровое многообразие.
  16. Социально-философская сущность поэмы М.Ю. Лермонтова «Демон», диалектика добра и зла, бунта и гармонии, любви и ненависти, падения и возрождения в поэме.
  17. «Герой нашего времени» как социально-психологический и философский роман М.Ю. Лермонтова, его структура, система образов.
  18. А.В. Кольцов. Органическое единство лирического и эпического начал в песнях Кольцова, особенности их композиции и изобразительных средств.
  19. Особенность творческого дарования Н.В. Гоголя и его поэтического видения мира. А.С. Пушкин о специфике таланта Гоголя.
  20. Поэма «Мертвые души» Н.В. Гоголя, ее замысел, особенности жанра, сюжета и композиции. Роль образа Чичикова в развитии сюжета и раскрытии основного замысла произведения.
  21. Основные черты русской классической литературы XIX в: национальная самобытность, гуманизм, жизнеутверждающий пафос, демократизм и народность.
  22. Познавательная, нравственно-воспитательная и эстетическая роль русской литературы XIX в., ее мировое значение и актуальное звучание для современности.
  23. Геополитика России: защита национально-государственных интересов страны в творчестве Л. Н. Толстого, Н. А. Некрасова, Ф. И. Тютчева.
  24. Размежевание общественно-политических сил в 1860-е гг., полемика на страницах периодической печати. Журналы «Современник» и «Русское слово» и их роль в общественном движении.
  25. Публицистическая и литературно-критическая деятельность Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова и Д.И. Писарева.
  26. Н.Г. Чернышевский. Общественно-политические и эстетические взгляды. Литературно-критическая деятельность Н.Г. Чернышевского.
  27. Роман «Что делать?» Н.Г. Чернышевского, его социально-политический и философский характер, проблематика и идейное содержание. Теория «разумного эгоизма», ее привлекательность и неосуществимость.
  28. Н.А. Некрасов - организатор и создатель нового «Современника».
  29. Роман И.А. Гончарова «Обломов» как социально-психологический и философский роман.
  30. «Записки охотника» И.С. Тургенева - история создания, проблематика и художественное своеобразие. В.Г. Белинский о «Записках».
  31. Роман «Отцы и дети» И.С. Тургенева, его проблематика, идейное содержание и

- философский смысл. Основной конфликт романа и отражение в нем общественно-политической борьбы накануне и во время проведения реформ.
32. Образ Базарова как «переходный тип» «человека беспокойного и тоскующего» в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети». Полемика вокруг романа. Д.И. Писарев, М.А. Антонович и Н.Н. Страхов об «Отцах и детях».
  33. И.С. Тургенев «Стихотворения в прозе», тематика, основные мотивы и жанровое своеобразие.
  34. Драма «Гроза» А.Н. Островского. Проблема личности и среды, родовой памяти и индивидуальной активности человека по отношению к нравственным законам старины.
  35. Новаторский характер драматургии А.Н. Островского. Актуальность и злободневность проблем, затронутых в его произведениях.
  36. Душа и природа в поэзии Ф.И. Тютчева.
  37. Особенности любовной лирики Ф.И. Тютчева, ее драматическая напряженность («О, как убийственно мы любим...», «Последняя любовь», «Накануне годовщины 4 августа 1864 года» и др.).
  38. Непосредственность художественного восприятия мира в лирике А.А. Фета («На заре ты ее не буди.», «Вечер» «Как беден наш язык!..» и др.).
  39. Жанровое многообразие творчества А.К. Толстого. Основные мотивы лирики поэта («Средь шумного бала.», «Не ветер, вея с высоты.» и др.).
  40. Общественно-политическая и культурная жизнь России 1870-х - начала 1880-х гг. Формирование идеологии революционного народничества.
  41. М.Е. Салтыков-Щедрин - сотрудник и редактор «Современника» и «Отечественных записок».
  42. «Сказки» М.Е. Салтыкова-Щедрина, их основные темы, фантастическая направленность, эзопов язык.
  43. Роман Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание», постановка и решение в нем проблем нравственного выбора и ответственности человека за судьбы мира.
  44. Раскольников и его теория преступления. Сущность «наказания» заблудшей личности и ее путь к духовному возрождению в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание».
  45. Н.С. Лесков и его сказания о правдоискателях и народных праведниках («Соборяне», «Очарованный странник», «Левша»).
  46. «Война и мир» Л.Н. Толстого. Замысел, проблематика, композиция, система образов.
  47. Духовные искания Л.Н. Толстого в романе «Анна Каренина».
  48. Поиски положительного героя и идеалов А.П. Чехова в рассказах («Моя жизнь», «Дом с мезонином», «Попрыгунья»).
  49. Новаторство чеховской драматургии.
  50. Познавательная, нравственно-воспитательная и эстетическая роль русской литературы XIX в., ее мировое значение и актуальное звучание для современности.

#### **Конец XIX - начало XX века**

1. Модернистские течения. Символизм и младосимволизм. Футуризм.
2. Мотивы бессмертия души в творчестве И.А. Бунина.
3. А.И. Куприн. Утверждение высоких нравственных идеалов русского народа в повестях писателя.
4. Нравственные и социальные искания героев И.С. Шмелева.
5. Концепция общества и человека в драматических произведениях М. Горького.
6. Автобиографические повести М. Горького «Детство», «В людях», «Мои университеты»
7. Идеалы служения обществу в трактовке В. Я. Брюсова.
8. Тема исторических судеб России в творчестве А.А. Блока.

9. Акмеизм как течение в литературе; представители акмеизма.
10. Судьба и Творчество М.И. Цветаевой.
11. Роман-эпопея М. Шолохова «Тихий Дон». Неповторимость изображения русского характера в романе.
12. Романы и повести о войне «Молодая гвардия» А. Фадеева, «Звезда» Э. Казакевича, «В окопах Сталинграда» В. Некрасова.
13. Советский исторический роман «Петр Первый» А. Толстого.
14. Сатирические романы и повести И. Ильфа и Е. Петрова.
15. Отражение трагических противоречий эпохи в творчестве А. Ахматовой, О. Мандельштама.
16. Развитие традиций русской народной культуры в поэзии 30-х годов А. Твардовского, М. Исаковского, П. Васильева.
17. Патриотическая поэзия и песни Великой Отечественной войны.
18. М.А. Шолохов - создатель эпической картины народной жизни в «Донских рассказах».
19. Военная тема в творчестве М. Шолохова.
20. Своеобразие композиции романа «Белая гвардия» М.А. Булгакова.
21. Трагедия изображения Гражданской войны в драматургии М.А. Булгакова («Дни Турбиных», «Бег» и др.).
22. Роман «Другие берега» В.В. Набокова как роман-воспоминание о России.
23. Ранняя лирика Б. Пастернака.
24. А. Твардовский «Василий Теркин». Книга про бойца - воплощение русского национального характера. И. Бунин о «Василии Теркине».
25. Поэма А. Твардовского «Дом у дороги»: проблематика, образы героев.
26. «Лагерная» проза А. Солженицына «Архипелаг ГУЛАГ», романы «В круге первом», «Раковый корпус».
27. Философские романы Ч. Айтматова: «Буранный полустанок», «И дольше века длится день», «Плаха».
28. Изображение сложного пути советской интеллигенции в романах Ю. Бондарева «Берег», «Выбор», «Игра».
29. Философская фантастическая проза А. и Б. Стругацких.
30. Исторические романы Л. Бородина, В. Шукшина, В. Чивилихина, Б. Окуджавы.
31. Реалистическая сатира Ф. Искандера, В. Войновича, Б. Можая, В. Белова, В. Крупина.
32. Неомодернистская и постмодернистская проза В. Ерофеева «Москва - Петушки».
33. Художественное освоение повседневного быта современного человека в «жестокой» прозе Т. Толстой, Л. Петрушевской, Л. Улицкой и др.
34. Изображение человека труда в поэтических произведениях Я. Смелякова, Б. Ручьева, Л. Татьяничевой и др.
35. Духовный мир русского человека в лирических стихах и поэмах Н. Рубцова.
36. Лирика поэтов фронтового поколения М. Дудина, С. Орлова, Б. Слуцкого и др.
37. Эпическое осмысление Отечественной войны в романе В. Гроссмана «Жизнь и судьба».
38. Философско-притчевое повествование о войне в повестях В. Быкова «Сотников», «Обелиск», «Знак беды».
39. Многообразие народных характеров творчестве В. Шукшина.
40. Ранние рассказы А. Солженицына: «Один день Ивана Денисовича», «Матренин двор».
41. Поэзия 60-х г.г. XX века.
42. Н. Рубцов. Развитие есенинских традиций в книгах «Звезда полей», «Душа хранит», «Сосен шум», «Зеленые цветы» и др.
43. Нобелевская лекция И. Бродского - его поэтическое кредо.
44. Книги стихов И. Бродского «Часть речи», «Конец прекрасной эпохи», «Урания» и

др.

45. Социально-психологические драмы А. Арбузова «Иркутская история», «Сказки старого Арбата», «Жестокие игры».
46. Театр А. Вампилова: «Старший сын», «Утиная охота», «Провинциальные анекдоты», «Прошлым летом в Чулимске».
47. Условно-метафорические романы В. Пелевина «Жизнь насекомых» и «Чапаев и пустота».
48. Литературная критика середины 80-90 гг. XX в.
49. Развитие жанра детектива в конце XX в.

### Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по СГЦ.07 Русская литература учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;

#### Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объемом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

#### Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержанию доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

<b>Оформление слайдов</b>	<b>Параметры</b>
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
<b>Представление информации</b>	<b>Параметры</b>
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка - не менее 24. Для информации не менее - 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.

Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами - с текстом - с диаграммами
--------------	---

#### **Критерии оценивания презентаций:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

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

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал - 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

#### **Критерии оценивания реферата:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

#### **Практические работы.**

#### **Раздел 1. Русская литература первой половины XIX века Тема 1.1. Творчество А.С. Пушкина**

#### **Практическая работа № 1**

#### **по теме «А.С. Пушкин как национальный гений и символ»**

Цель: Осмысление духовного наследия А.С. Пушкина, его величия как гениального человека

и талантливому поэту.

1. Период жизни поэта.

2. Заполните таблицу

Основные периоды творчества	Характерные черты периода	Наиболее значимые произведения, созданные в этот период

3. Прочитайте поэму «Медный всадник». Ответьте на вопросы.

1. Какое впечатление она произвела на вас?
2. На какие композиционные части можно разделить поэму «Медный всадник»?
3. Прочитайте описание памятнику Петру I. Выделите основные черты облика императора. Каким он предстает в поэме?
4. Какой смысл в том, что поэма «Медный всадник» открывается гимном Петербургу? Докажите, что город Петра - это не только место действия поэмы, но и её главный герой.
5. Перечитайте описание Петербурга, которым открывается поэма. Каким предстает город в этом описании? Благодаря каким художественным средствам поэт достигает такого эффекта?
6. Какими способами изображена разбушевавшаяся стихия? Какие метафоры и сравнения помогают представить разбушевавшуюся стихию?
7. Как вы понимаете определение «маленький человек»? В каких произведениях русской литературы вы уже с ним встречались? Можно ли Евгения относить к этому типу героя? Обратившись к тексту поэмы, обоснуйте свой ответ.
8. Какую информацию мы узнаем о Евгении в первой части? Какую характеристику дает ему автор? О чем герой мечтает. Можно ли его считать только безликим чиновником или его человеческий облик привлекателен.
9. Какой символический смысл в том, что первая часть заканчивается описанием «Медного всадника»? Чьими глазами мы видим памятник Петру?
10. Как в поэме выражается присутствие автора?
11. На чьей стороне автор?

4. Почему имя Пушкина до сих пор общеизвестно, а его поэзию изучают в учебных заведениях?

Дополнительные задания (дополнительная оценка):

1. Используя дополнительную литературу и материалы Интернета, подготовьте сообщение на одну из предложенных тем:

- > Почему Пушкин и герои его произведений до сих пор становятся объектами изображения в различных видах искусств?
- > Какие существуют памятники А.С. Пушкину и героям его произведений (место, название)
- > Патриотические стихотворения А.С. Пушкина
- > А.С. Пушкин - создатель русского литературного языка.
- > Роль Пушкина в развитии отечественной поэзии, прозы и драматургии.
- > Подготовить одну из видов рекламной продукции (презентация, буклет, постер, коллаж, видеоролик, подкаст и др.).

## Тема 1.2 Творчество А.Ю. Лермонтова Практическая работа № 2 по теме «Тема одиночества человека в творчестве М.Ю. Лермонтова»

Цель: проанализировать лирику М.Ю.Лермонтова

### 1. Как выражается мотив одиночества в стихотворении М.Ю. Лермонтова «...»?

Из всех стихотворений замечательного русского поэта и писателя М.Ю. Лермонтова, затрагивающих тему одиночества и изгнанничества, на мой взгляд, наиболее показательным является стихотворение «...».

В этом стихотворении Лермонтов сравнивает себя с ..., придавая через художественный прием олицетворения неживому предмету признаки живого существа: ...

Поэт использует не только сравнение и олицетворение, но другие художественные приемы. Например, прием антитезы. Он противопоставляет ... и .. Это можно проследить через такие слова из стихотворения: ..

Тема одиночества очень тревожила душу поэта. Ему казалось, что его никто не понимает, что он никому не нужен. Но в его душе существовала также надежда на то, что есть где-то на свете такой человек, который может его понять и принять. .

По моему мнению, М.Ю. Лермонтов в стихотворении «.» сумел выразить и настроения лирических героев: ...

Моё настроение после прочтения стихотворения «...» близко к настроению Мне также при мыслях о .... становится

### 2. Ответить на вопросы по поэме М.Ю. Лермонтова «Демон»

1. Что вам известно об истории написания поэмы?
2. Почему Лермонтов определяет жанр «Демона» как «восточную повесть»?
3. Назовите литературно-мифологических предшественников лермонтовского Демона. Чем герой поэмы похож и не похож на них?
4. Как можно охарактеризовать Демона? Почему он - романтический герой? Каков Демон в восприятии Тамары?
5. Почему Тамара полюбила Демона?
6. В чём смысл монолога Демона «Клянусь я первым днём творенья. »?
7. Почему попытка Демона вернуться к миру добра не увенчалась успехом?
8. Что можно сказать об авторском отношении к Демону?  
Помогает ли это понять развязка истории Демона и Тамары

Задания на дополнительную оценку

1. Подготовить сообщения на тему  
«Тема поэта и поэзии в творчестве М.Ю. Лермонтова»
2. Выучить наизусть одно из стихотворений поэта

## Тема 1.3 Творчество Н.В. Гоголя

### Практическая работа № 3

по теме: «Творчество Н.В.Гоголя. «Шинель», «Мертвые души»»

1. Укажите, какие утверждения о творческом методе Н.В.Гоголя являются верными:  
А) Н.В.Гоголь является основателем «натуральной школы»;  
Б) Н.В.Гоголь широко применяет такие приемы, как сатирическая типизация, гротеск, алогизм, художественная деталь;  
В) Н.В.Гоголь в своем творчестве активно разрабатывает тему «лишнего человека»;

- Г) фантастические элементы в свои произведения Н.В.Гоголь вводит, чтобы подчеркнуть исключительность своих героев и обстоятельств, в которые они попадают.
2. Расположите произведения Н.В.Гоголя в хронологической последовательности, исключив то произведение, которое Н.В.Гоголю не принадлежит:
- А) «Ревизор»;
- Б) «Вечера на хуторе близ Диканьки»;
- В) «Ганц Кюхельgarten»;
- Г) «Мертвые души»;
- Д) «Выстрел».
3. Дайте краткие ответы на вопросы по повести Н.В.Гоголя «Шинель»:
- А) *О ком сказано:* «Вряд ли где можно было найти человека, который так жил бы в своей должности. Мало сказать: он служил ревностно, - нет, он служил с любовью»?
- Б) *О ком или о чем идет речь:* «Есть в Петербурге сильный враг всех, получающих четыреста рублей в год жалования или около того»?
- В) «С лица и с поступков его исчезло само собою сомнение, нерешительность - словом, все колеблющиеся и неопределенные черты». *С кем и почему произошли такие перемены?*
- Г) Почему в финале реалистической повести появляется фантастическая история о призраке?
4. Сколько частей по замыслу Н.В.Гоголя должна была содержать поэма «Мертвые души»?
- А) 1;
- В) 3;
- Б) 2;
- Г) 4.
5. Афера Чичикова с «мертвыми душами» основана на
- А) застойности бюрократического аппарата России;
- В) крепостнической системе России;
- Б) предприимчивости и ловкости Чичикова;
- Г) бесхозяйственности помещиков.
6. В чем состоит смысл образа дороги в поэме?
- А) источник вдохновения для автора;
- Б) связующее звено между помещиками во время путешествия Чичикова;
- В) символ жизненного пути человека;
- Г) символ будущего России, способ показать необъятные просторы Родины.
7. Почему Н.В.Гоголь расположил посещение Чичиковым помещиков именно в такой (Манилов - Коробочка - Ноздрев - Собакевич - Плюшкин) последовательности?
- А) герои располагаются по принципу «оживления»;
- Б) герои располагаются по степени деградации, омертвения;
- В) каждый последующий помещик противопоставлен предыдущему;
- Г) посещение Чичиковым помещиков не построено по какой-либо схеме.
8. Н.В.Гоголь определил жанр «Мертвых душ» как поэму, подчеркнув этим равноправие эпического и лирического начала. Лирический элемент в «Мертвых душах» проявляется в
- А) любовной интриге;
- В) пейзажных зарисовках;
- Б) лирических отступлений и авторских оценках;
- Г) вставных элементах.
9. Узнайте героя по описанию:
- А) «...еще вовсе человек не пожилой, имевший глаза сладкие, как сахар»;
- Б) «Характера он был больше молчаливого, чем разговорчивого; имел даже благородное побуждение к просвещению, то есть чтению книг, содержанием которых не затруднялся.»;
- В) «Он ему на этот раз показался похожим на средней величины медведя. для довершения сходства фрак на нем был совершенно медвежьего цвета, рукава длинны, панталоны длинны, ступнями он ступал и вкривь и вкось и наступал беспрестанно на чужие ноги»;

Г) «не красавец, но и не дурной наружности, ни слишком толст, ни слишком тонок, нельзя сказать, чтобы стар, однако ж не так, чтобы слишком молод».

10. Кто о ком говорит?

А) «Это, господа, судырь мой, не кто другой, как капитан Копейкин!»;

Б) «Надул, сильно надул.»;

В) «У этого губа не дура!»;

Г) «И лицо разбойничье! ... Дайте ему только нож да выпустите на большую дорогу - зарежет, за копейку зарежет!».

11. Н.В.Гоголь - мастер художественной детали. Укажите несколько вещей, которые принадлежат указанным ниже героям. Что эти вещи говорят о людях, которым принадлежат?

А) Коробочка;

Б) Манилов.

12. По речевой характеристике укажите героя:

А) «Это все мошенники, мошенник на мошеннике сидит и мошенником погоняет».

Б) «Лучше ж я маненько повременю, авось понаедут купцы, да применюсь к ценам».

В) «препочтеннейший, прелюбезнейший», «майский день, именины сердца», «магнетизм души».

Г) «Наслышан об экономии и редком управлении имениями.», «почел за долг познакомиться и принести лично свое почтение.», «вы изволили пойти», «я имел честь покрыть вашу двойку».

13. Укажите, какой помещик угощал Чичикова:

А) пресным пирогом с яйцом;

Б) шами от чистого сердца;

В) рябиновкой, каким-то бальзамом;

Г) ватрушками, из которых каждая была больше тарелки.

14. Вставьте пропущенные слова:

А) «Иной и почтенный, и государственный даже человек, а на деле выходит совершенная \_\_\_\_\_»;

Б) \_\_\_\_\_, куда ж несешься ты? дай ответ»;

В) «\_\_\_\_\_ на человечестве»;

Г) «Все похоже на правду, что может статься с \_\_\_\_\_!»;

Д) «Всё сделаешь и всё прошибешь на свете \_\_\_\_\_»;

Е) «Нет, пора, наконец, припрячь и \_\_\_\_\_. Итак, припряжём \_\_\_\_\_!»

15. В главах, посвященных помещикам, Н.В.Гоголь использует одну и ту же последовательность описаний. Восстановите эту последовательность: А) портрет помещика и членов его семьи;

Г) интерьер;

Б) дом;

Д) пейзаж;

В) еда;

Е) отношение к предложению Чичикова.

Используя данные пункты, дайте характеристику Ноздреву. Докажите, что Ноздрев - «мертвая душа».

16. Дайте развернутый ответ на один из предложенных вопросов:

А) В поэме образ Чичикова - самый трудный для оценки. Литературоведы расходятся во мнениях, говоря о Чичикове. Вот несколько высказываний:

1) «Чичиков по-настоящему сильная личность» (В.Кожин);

2) «В эпосе с «мёртвыми душами» наиболее ярко раскрылась дьявольская энергия и изобретательность Чичикова, его характер дельца и изобретателя новой формации...» (С.И.Машинский);

3) «Один деятельный человек - Чичиков, и тот ограниченный плут» (А.И.Герцен);

4) «Чичиков, отличаясь от помещиков, тоже «мертвая душа». Ему недоступна

«блистающая радость жизни» (В.Г.Марацман).

С какими из высказываний о Чичикове вы согласны, с какими нет? Дайте свою оценку образу Чичикова.

- Б) Кому из героев комедии А.С.Грибоедова «Горе от ума» близка жизненная позиция Чичикова? Сравните этих двух героев.

Контрольная работа по теме  
«Творчество Н.В.Гоголя. «Шинель», «Мертвые души»»

II вариант

1. Укажите, какие утверждения о творческом методе Н.В.Гоголя являются верными:
  - А) В своем творчестве Н.В.Гоголь продолжает вслед за А.С.Пушкиным тему «маленького человека»;
  - Б) В своих комедиях Н.В.Гоголь остается верен традициям классицизма;
  - В) Н.В.Гоголь широко использует «говорящие» фамилии и речь как средства характеристики героев;
  - Г) Для творчества Н.В.Гоголя характерны мотивы тоски, одиночества, грусти, странничества.
2. Расположите произведения Н.В.Гоголя в хронологической последовательности, исключив то произведение, которое Н.В.Гоголю не принадлежит:
  - А) «Сорочинская ярмарка»;
  - Б) «Выбранные места из переписки с друзьями»;
  - В) «Вий»;
  - Г) «Станционный смотритель»;
  - Д) 2-й том «Мертвых душ».
3. Дайте краткие ответы на вопросы по повести Н.В.Гоголя «Шинель»:
  - А) *О ком сказано*: «В департаменте не оказывалось к нему никакого уважения. ... Начальники поступали с ним как-то холоднодеспотически»?
  - Б) *О ком идет речь*: «Главным основанием его системы была строгость. Впрочем, он был в душе добрый человек, хорош с товарищами, услужлив, но генеральский чин совершенно сбил его с толку»?
  - В) Что произошло с новой шинелью главного героя?
  - Г) Назовите идею повести «Шинель».
4. Заглавие поэмы многозначно. Какой высший смысл вкладывал Н.В.Гоголь в название «Мертвые души»?
  - А) определение бюрократического жаргона, обозначающего умершего крестьянина;
  - Б) бездуховный, погрязший в заботах о суетном герой;
  - В) обозначение «омертвения» помещиков и чиновников;
  - Г) противопоставление в художественном мире произведения понятий «мертвого» и «живого».
5. С какой целью Н.В.Гоголь вводит в повествование «Повесть о капитане Копейкине»?
  - А) изобразить жизнь столичного чиновничества;
  - Б) показать бездуховность бюрократии и предупредить о возможности народного мщения за произвол;
  - В) опровергнуть идею безнаказанности власти;
  - Г) приостановить развитие сюжета.
6. По замыслу Н.В.Гоголя во втором, сожженном, и третьем, ненаписанном томе «Мертвых душ» должно было произойти:
  - А) перерождение Чичикова в апостола Павла;
  - Б) возрождение России;
  - Б) окончательное падение главного героя;
  - Г) социальные изменения в обществе.
7. Чем завершается первый том «Мертвых душ»?

- А) биографией Чичикова;  
 В) лирическим отступлением о «Руси-тройке»;  
 Б) размышлениями автора о главном герое;  
 Г) разоблачением аферы Чичикова.
8. Кто в поэме является «живой душой»?  
 А) умершие крепостные крестьяне Собакевича;  
 В) Чичиков;  
 Б) Манилов;  
 Г) беглые крестьяне Плюшкина.
9. Узнайте героя по описанию:  
 А) «Из тех..., которые плачутся на неурожаи, убытки и держат голову несколько набок, а между тем набирают понемногу деньжонок в пестрядевые мешочки, размещенные по ящикам комодов»;  
 Б) «Это был среднего роста, очень недурно сложенный молодец, с полными румяными щеками, с белыми как снег зубами и черными как смоль бакенбардами. Свеж он был, как кровь с молоком, здоровье, казалось, так и прыскало с лица его»;  
 В) «А ведь было время, когда он только был бережливым хозяином! был женат и семьянин, и сосед заезжал к нему пообедать, слушать и учиться у него хозяйству и мудрой скупости»;  
 Г) «На взгляд он был человек видный; черты его лица были не лишены приятности, но в эту приятность, казалось, чересчур было передано сахару.»
10. Кто о ком говорит?  
 А) «ведь больше никаких экипажей и не делал, как только рессорные. И не то как бывает московская работа, что на один час, - прочность такая, сам и обобьет, и лаком покроет!»;  
 Б) «Эк ее, дубинноголовая какая!»;  
 В) «Фетюк просто! Я думал было прежде, что ты хоть сколько-нибудь порядочный человек, а ты никакого не понимаешь обращения. С тобой никак нельзя говорить, как с человеком близким. никакого прямотушия, ни искренности! совершенный Собакевич, такой подлец!»;  
 Г) «А я ему такой же дядюшка, как он мне дедушка. У себя дома есть, верно, нечего, так вот он и шатается!»
11. Н.В.Гоголь - мастер художественной детали. Укажите несколько вещей, которые принадлежат указанным ниже героям. Что эти вещи говорят о людях, которым принадлежат?  
 А) Чичиков;  
 Б) Собакевич.
12. По речевой характеристике укажите героя:  
 А) «Пари держу, врешь!», «Эх ты, Софрон!», «Фетюк просто!», «такой шильник, печник гадкий!»;  
 Б) «случай мне доставил счастье, можно сказать образцовое, говорить с вами и наслаждаться приятным вашим разговором.»;  
 В) «Первый разбойник в мире!», «я гадостей не стану есть»; «а это просвещение - фук!»;  
 Г) «Вот утешили старика! Ах, Господи Ты мой! ах святители вы мои!»; «на Страшном Суде черти припекут тебя за это железными рогатками!»
13. Укажите, какой помещик угощал Чичикова:  
 А) бутылкой мадеры;  
 В) сухарем из кулича;  
 Б) горячими блинами;  
 Г) бараньим боком с кашей.
14. Вставьте пропущенные слова:  
 А) «Беседка с плоским зеленым куполом, деревянными голубыми колоннами и надписью: «  
 \_\_\_\_\_ уединенного размышления»;  
 Б) «ни в городе Богдан ни в селе \_\_\_\_\_»;  
 В) «Больше всего береги и копи \_\_\_\_\_»;  
 Г) «Стол, кресла, стулья - всё было самого тяжелого и беспокойного свойства, - словом, каждый предмет, каждый стул, казалось, говорил: «И я тоже \_\_\_\_\_!» или «И я тоже очень похож на \_\_\_\_\_»

!»;

Д) «\_\_\_\_\_ был в некотором отношении человек исторический»;

Е) «\_\_\_\_\_ - вина его; из-за него произвелись дела, которым свет дает название *не очень чистых*».

15. В главах, посвященных помещикам, Н.В.Гоголь использует одну и ту же последовательность описаний. Восстановите эту последовательность:

А) портрет помещика и членов его семьи;

Г) интерьер;

Б) дом;

Д) пейзаж;

В) еда;

Е) отношение к предложению Чичикова.

Используя данные пункты, дайте характеристику Плюшкину. Докажите, что Плюшкин - «мертвая душа».

16. Дайте развернутый ответ на один из предложенных вопросов:

А) В поэме образ Чичикова - самый трудный для оценки. Литературоведы расходятся во мнениях, говоря о Чичикове. Вот несколько высказываний:

1) «Чичиков по-настоящему сильная личность» (В.Кожин);

2) «В эпосе с «мёртвыми душами» наиболее ярко раскрылась дьявольская энергия и изобретательность Чичикова, его характер дельца и изобретателя новой формации...» (С.И.Машинский);

3) «Один деятельный человек - Чичиков, и тот ограниченный плут» (А.И.Герцен);

4) «Чичиков, отличаясь от помещиков, тоже «мёртвая душа». Ему недоступна «блистающая радость жизни» (В.Г.Марацман).

С какими из высказываний о Чичикове вы согласны, с какими нет? Дайте свою оценку образу Чичикова.

Кому из героев комедии А.С.Грибоедова «Горе от ума» близка жизненная позиция Чичикова? Сравните этих двух героев.

## Раздел 2. Общая характеристика литературы II половины XIX века

### Тема 2.1 Творчество А.Н. Островского

#### Практическая работа № 4

#### по теме «Судьба женщины в XIX веке и ее отражение в драмах А. Н. Островского».

**Цель:** обобщить, углубить и систематизировать знания студентов по произведениям русской литературы, драматургии второй половины 19 века, уметь рассматривать литературный процесс в контексте эпохи; анализировать произведения, относящиеся к разным жанрам. Обзор произведения А.Н. Островского «Гроза».

Жизнь и творчество А.Н. Островского

1823-1886

Александр Николаевич Островский – «Колумб замоскворечья»

Малый театр – «Дядя Эраст служит русскому драматическому театру»\* (Л. П. Островский/ ~)

41 год жизни отдал драматургии в а 55 лет жизни

Биография А.Н. Островского

1	Где родился Островский и где пропел детские и юношеские годы?	
2	Кто принял активное участие в воспитании Островского? Какую роль в развитии личности сыграл этот человек?	
3	Где учился Островский?	
4	Где работал Островский в 1843 — 1851 гг.?	
5	Какова роль Островского как драматурга? Какой кружок он организовал. Какое общество возглавил?	
6	Где Островский провел последние годы жизни?	

Краткая характеристика, журналы, произведения (с. 118 - 139)

Первый период (1847 - 1860)	Второй период (1860 - 1875)	Третий период (1875 - 1886)
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Создатель русского театра

Своеобразие театра Островского

2. Обращение к массовому читателю.

1.6. Пьюбражение быта купцов, ашеров.

Задание 3. Как вы понимаете слова И.А. Гончарова: «Вьюдин достроили здание, в основание которого положили крепкие камни. Формирует Грибоедов»

Жизнь и творчество А.Н. Островского

1823-1886

**Задание 4.** Выписать термины:

Ангильоны	Драма	Конфликт
Аналог	Реплика	Монолог
Домострой		Кульминация
		Ремакка

**Задание 5.** Драма «Гроза» в русской критике. Прочитать статьи с Литературно — критические статьи. Обсрнихина

Вопросы для сравнения	И.А. Добролюбов «Луч света в темном царстве»	Статья Писарева «Могилы русской драмы»	А.А. Григорьев «После «Грозы» Островского», Письма Тургеневу
Оценка драмы «Гроза»			
Оценка образа Катерины			
Какова задача и пафос статьи			

### Тема 2.2 Творчество И.А. Гончарова

#### Практическая работа № 5

#### по теме «Илья Ильич Обломов как вневременной тип и одна из граней национального характера»

**Цель:** уметь рассматривать литературный процесс в контексте эпохи; анализировать произведения, относящиеся к разным жанрам. Обзор произведения И.А. Гончарова «Обломов».

Задания:

1. Прочитайте главу «Сон Обломова» (Хрестоматия, ч.1, стр. 9) и ответьте на вопросы:
1. Какова среднерусская природа? (холмы, реки)
2. О чём здесь заботится природа?
3. Какие здесь бывают грозы?
4. Есть ли страшные бури, разрушения?

5. Каков природный ландшафт в Обломовке?
6. Каковы характеры людей, возвращённые матерью-природой, в Обломовке?
7. Что делает похожей Обломовку на островок золотого века?
8. Как совершается там годовой круг?
9. Опишите один день из жизни обломовцев.
10. Есть ли связь с внешним миром?
11. Как обломовцы воспринимают время и пространство?
12. Отношение к чужакам.
13. Как происходит воспитательный надзор за сыном?
14. Угнетает ли обломовцев их однообразная жизнь?
15. Почему на ваш взгляд Илья Обломов во сне возвращается в детство?

2. Подготовиться к дискуссии по темам:

1. Образ Ильи Ильича Обломова. Трагическое одиночество героя.
2. Образ Андрея Штольца.
3. Обломов и Штолец - два социальных типа, два «пласта» истории (по роману И.А. Гончарова «Обломов»).
4. Обломов — «коренной народный наш тип».

Дополнительное задание:

Оценка романа «Обломов» в критике (статья Н.А. Добролюбова «Что такое обломовщина?»),

## Тема 2.3 И.С. Тургенева

### Практическая работа № 6

по теме: «Новый герой, «отрицающий всё», в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети»»

Цель: изучить теоретический материал к занятию; составить сравнительную таблицу «Павел Кирсанов и Евгений Базаров» Евгений Васильевич Базаров Павел Петрович Кирсанов

Евгений Васильевич Базаров	Павел Петрович Кирсанов
Представитель младшего поколения	Представитель старшего поколения
Внешний портрет	
Отношение к друг другу	
Происхождение и занятие героев	
Мировоззрение героев (в чём оказались разногласия их взглядов на жизнь, на какие темы спорили)	

2. Письменно дать развернутые ответы на вопросы:

- Почему Базарова можно назвать нигилистом?
- Насколько актуален конфликт поколений для разных эпох и какие вопросы чаще других вызывают разногласия в спорах отцов и детей?

- Насколько актуален конфликт поколений для разных эпох и какие вопросы чаще других вызывают разногласия в спорах отцов и детей?
  - Какие «вечные темы» становятся предметом спора Павла Петровича и Базарова?
  - О чем спорят нынешние «отцы и дети», есть ли похожие темы в их дискуссиях?
  - Чья позиция вам ближе и почему?
3. На дополнительную оценку написать сочинение - рассуждение на одну из тем
- является ли спор детей и отцов «вечной проблемой»;
  - возможны ли компромиссы между ними;
  - «Что я люблю и чего не принимаю в Базарове?».

### **Раздел 3. Русская поэзия**

#### **Тема 3.1 Творчество Н.А. Некрасова**

##### **Практическая работа № 7 по теме «Жанровое своеобразие лирики Н.А.Некрасова»**

Цели: ознакомить обучающихся с тематикой лирики Некрасова, ее своеобразием; совершенствовать навыки анализа поэтического текста.

Выполните предложенные задания.

#### **1. Прочитайте о своеобразии лирики Некрасова. Письменно ответьте на вопрос «В чем же заключаются неповторимая особенность поэзии и новаторство Некрасова?»**

Н.А. Некрасов - один из гигантов русской поэзии XIX в. Продолжив традиции своих великих предшественников - Пушкина и Лермонтова, Некрасов в то же время открыл новую страницу; в истории нашей поэзии. Он прокладывал свои пути в литературе как поэт-новатор. Его поэтические произведения вызвали бурные споры: его стихи называли приближенными к прозе, диссертациями на заданные темы, но, тем не менее, Некрасов сразу же нашел своего читателя. Некрасовская поэзия открыла читателям духовный мир русского крестьянина, его нужды, стремления. Некрасов в своих стихах говорил о повседневных непоэтических явлениях: о грязной петербургской улице, о крестьянине, который под пьяную руку бивал жен, о труде бурлака и т. д. Новые герои вносят в стихи и новую речь - подчас «грубую» «неблагозвучную», с точки зрения сторонников «чистого искусства». Интонации живой речи влияют и на характер стиха, его ритмику, поэтому Некрасов широко использует трехсложные рифмы, передающие разнообразные оттенки живого человеческого голоса. Для лирики Некрасова характерен полифонизм: голоса автора и героев сливаются. Лирика Некрасова всегда среди людей, их жизнь, судьба глубоко его волнует. Поэтому поэзия его всегда социально отражает вопросы общества, устройства человеческих отношений. Всегда проникнута гражданственностью. Это своеобразие некрасовской лирики, конечно же, обусловлено и ее тематикой, идейностью.

#### **2. Повторите основные темы лирики Некрасова, выполняя предложенные задания**

##### **2.1. Тема поэта и поэзии.**

Прочитайте стихотворение «Поэт и гражданин» (1856).

- > Ответьте письменно на вопросы:
- > О чем спорят герои стихотворения?
- > Кто победил в этом споре?

Прочитайте стихотворение «Элегия» (1874),.

Запишите определение элегии «Элегия - жанр стихотворения, в котором выражены настроения

грустного раздумья, скорбь, философские размышления».

Ответьте письменно на вопросы:

- > О чем говорится в первой строфе стихотворения? К кому она обращена?
- > Чем объясняется обилие риторических вопросов во второй части третьей строфы?
- > Какой смысл этих вопросов?
- > О чем говорится в четвертой строфе стихотворения?
- > Итак, каким представлен народ в «элегии»?
- > Что можно сказать о Некрасове, прочитав стихотворение «Элегия»?

## **2.2. Тема родины и народа.**

Эта тема тесным образом связана с патриотизмом и народностью поэзии Некрасова. Поэтому рассмотрим, как Некрасов вперед в русскую поэзию ввел образ народа: женщина-крестьянка, бурлаки, крестьяне-просители, строители железной дороги - все они в центре внимания поэта. Сам поэт свое обращение к народу объясняет так: «Каждый писатель передает то, что он глубоко прочувствовал. Так как мне выпало на долю с детства видеть страдания русского мужика, холода, голода и всяких жестокости, то мотивы для моих стихов беру из их среды».

Прочитайте о стихотворении «Размышления у парадного подъезда». Это стихотворение написано в 1858 г. В первоначальной редакции «Размышлений...» автор выражал надежду, что народ забудет свои печальные песни, подобные стону, и споет веселую песню. В окончательной редакции нет этой оптимистической уверенности. - Ответьте письменно на вопросы:

Какие композиционные особенности стихотворения вы можете выделить? Прочитайте стихотворение «Забытая деревня».

Письменно ответьте на вопросы:

- > О чем это стихотворение?
- > Какие картины встают перед глазами, читая это стихотворение?
- > Можно ли назвать это стихотворение лирическим?
- > Только ли сожаление автора о жизни крестьян и судьбе деревни мы видим в стихотворении?

## **Тема 3.2 Творчество А.А. Фета, Ф.И. Тютчева**

### **Практическая работа № 8**

**по теме: «Основные темы и художественное своеобразие лирики Ф.И. Тютчева и А.А. Фета»**

Цель: Продолжить знакомство обучающихся с жизнью и творчеством Ф.И.Тютчева А.А.Фета, представить основные темы поэзии Тютчева и Фета; помочь студентам понять многогранность лирики поэтов.

1. Выразительно прочитайте стихотворения Ф.И. Тютчева «Весенние воды» и А.А. Фета «Ещё весны душистой нега...». С каким настроением вы читали эти стихотворения? Менялось ли ваше настроение при прочтении разных стихотворений?

#### **(1) Ф.И. Тютчев «Весенние воды»**

1. Еще в полях белеет снег,  
А воды уж весной шумят -

Бегут и будят сонный брег, Бегут, и блещут, и гласят...  
 Они гласят во все концы:  
 “Весна идет, весна идет,  
 Мы молодой весны гонцы,  
 Она нас выслала вперед!  
 Весна идет, весна идет,  
 И тихих, теплых майских дней  
 Румяный, светлый хоровод  
 Толпится весело за ней!..”  
 <1829>, начало 1830-х годов

**(2) Афанасий Фет «Ещё весны душистой нега...».**

Еще весны душистой нега К нам не успела низойти, Еще овраги полны снега, Еще зарей гремит телега На замороженном пути.

Едва лишь в полдень солнце греет, Краснеет липа в высоте, Сквозя, березник чуть желтеет, И соловей еще не смеет Запеть в смородинном кусте.

Но возрожденья весть живая  
 Уж есть в пролетных журавлях,  
 И, их глазами провожая, Стоит красавица степная С румянцем сизым на щеках.  
 1854

2. Подумайте, о каком времени года говорится в предложениях, начинающихся со слова *еще*? А о каком - в предложениях, начинающихся со слова *уже*? В каком стихотворении присутствие зимы и почему?

3. Как вы думаете, о какой весне говорят поэты? Это ранняя или весна, вступившая в свои права, или же яркая весна, переходящая в лето? Что вам помогло ответить на этот вопрос?

4. Возможна ли иллюстрация к данным произведениям? Попробуйте «раскрасить» стихотворение Ф.И. Тютчева и стихотворение А.А. Фета. Какие оттенки цветов преобладают в описании зимы, а какие - в описании весны? Заполните следующую таблицу в тетради для двух стихотворений:

	Ф.И. Тютчев	А.А. Фет
Прилагательные, обозначающие цвет		
Другие части речи, содержащие «цветовое» значение		
Лексика, содержащая ассоциативное значение «цвет»		

5. Какое весеннее событие, явление природы описывается в первой строфе стихотворения Ф.И. Тютчева? Найдите в толковом словаре значение слова *вода*. Какой смысл это слово обретает в стихотворении?

6. Найдите ключевые слова в каждом стихотворении.

7. Разделите тетрадный лист на две колонки. В первую колонку выпишите метафоры, сравнения, описывающие зиму, в другую - весну.

8. На основе чего строится противопоставление зима - весна в стихотворениях?

9. Какой смысл приобретают восклицания «*Весна идет, весна идет!*» в стихотворении Тютчева? С каким настроением встречает весну лирический герой в стихотворении Тютчева «Весенние

воды»)?

10. Какое событие описывается в последней строфе стихотворения А.А. Фета? Какие мысли, чувства вас посещают при прощании, расставании? А с каким настроением лирический герой стихотворения А.А. Фета встречает весну и провожает зиму?

11. Дополнительная оценка: Выучить наизусть понравившееся вам стихотворение.

*Словарь:*

*Брег* (высок., книж.) - берег

*Блещет* (высок., книж.) - ярко светиться. Сверкать.

*Гласить* (высок., книж.) - говорить.

### Тема 3.3 Творчество М.Е. Салтыкова-Щедрина

#### Практическая работа № 9

#### по теме: М. Е Салтыков-Щедрин

#### «Повесть о том, как один мужик двух генералов прокормил»

Цель: развивать устную и письменную монологическую речь, совершенствовать умения и навыки сравнительного анализа эпизодов сказок; воспитывать уважение к человеку, к труду, чуткое отношение к художественному слову.

#### Часть 1

1. Сказки Салтыкова-Щедрина отличает:
  - а) пафос;
  - б) иносказание;
  - в) лиричность.
2. Иносказание — это:
  - а) фраза, произнесённая на иностранном языке;
  - б) выражение мысли с помощью намёков, имеющее второй скрытый смысл;
  - в) фраза, не относящаяся к предмету разговора.
3. В «Повести...» диалог:
  - а) отсутствует;
  - б) присутствует;
  - в) присутствует, но разорван показом событий.
4. Генералы в диалогах предстают как:
  - а) люди, преданные отечеству;
  - б) никчёмные, пустые;
  - в) добрые, великодушные.
5. Описание генералов — это:
  - а) юмор;
  - б) ирония;
  - в) сатира.
6. Сатира, в отличие от юмора:
  - а) изображает что-либо в комическом виде;
  - б) не имеет конкретного адресата;
  - в) обличает пороки, высмеивает зло.
7. Авторская позиция в «Повести...»:
  - а) скрыта;
  - б) чётко сформулирована;
  - в) отсутствует.
8. Газета, которую читали генералы на острове, называлась:
  - а) «Московские ведомости»;
  - б) «Санкт-Петербургские ведомости»;
  - в) «Российские ведомости».

10. Как два генерала оказались на необитаемом острове?
- По шучьему велению, по моему хотению
  - В результате крушения на корабле
  - Приехали в карете
11. Как генералы отыскивали мужика на острове?
- По следам, оставленным на песке
  - По его храпу
  - По запаху мякинного хлеба
12. В чём мужик варил суп для генералов?
- В кастрюле
  - В котелке
  - В пригоршне
13. Что откусывает один генерал у другого в порыве голода?
- цепочку
  - орден
  - рубашку
14. Какое решение приняли генералы, чтобы не умереть с голоду?
- Научится работать
  - всё время спать
  - Найти мужика
15. На какой улице в Петербурге жили генералы?
- На Невском проспекте
  - На Фонтанной
  - На Подъяческой
16. Как генералы вернулись домой?
- Заснули и проснулись дома
  - Их спасли случайно
  - Мужик построил ладью, и перевёз их домой
17. Как генералы наградили мужика по возвращении домой?
- мужик получил свободу;
  - мужик получил много денег;
  - мужик получил рюмку водки и пятак серебра.
18. Каково авторское отношение к героям сказки "Повесть о том, как мужик двух генералов прокормил"?
- Автор добродушно смеётся над героями-генералами
  - Автор намеренно издевается над героями-генералами
  - Автор искренне сочувствует мужику
19. Страшным "оружием" М.Е.Салтыкова-Щедрина в изображении типов и характеров, русской действительности является:
- Яркое изображение характеров
  - Смех
  - Реальное изображение действительности
20. Какие из предложенных ответов раскрывают тему сказки М.Е.Салтыкова-Щедрина "Повесть о том, как один мужик двух генералов прокормил"?
- Изображение русской действительности 19 века
  - Проблема рабского положения народа в период крепостного права в России
  - Проблема нравственной деградации чиновничьего аппарата

часть 2

Ответьте письменно на вопросы:

Основные приемы сатиры

1. Дать определения и пример из текста сказки.

Аллегория - Гипербола - Фантастика -

Гротеск -

2. Почему Салтыков-Щедрин обращается к жанру сатирической сказки в 80-х годах \_\_\_\_\_ 19-го \_\_\_\_\_ века?

3. Сходные с народными черты сказок Салтыкова - Щедрина \_\_\_\_\_

4. Отличительные черты сказок Салтыкова - Щедрина \_\_\_\_\_

5. Главные проблемы, которые поднял Салтыков-Щедрин в сатирической сказке "Повесть о том, как один мужик двух генералов прокормил"?

### **Тема 3.4 Творчество Ф.М. Достоевского**

#### **Практическая работа № 10**

**по теме: «Человек и его выбор в кризисной ситуации в романе Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание»»**

Цель: показать, как создан в романе образ тупика, в котором оказались герои; как изображает писатель жизнь униженных и оскорблённых. Определить, чем руководствуются Родион Раскольников и Соня Мармеладова при совершении жизненного выбора в романе Достоевского «Преступление и наказание».

Ответьте на вопросы

1. Каким видим главного героя в начале романа?
2. Каково душевное состояние Раскольникова?
3. Каким запомнился Петербург при чтении первых страниц романа?
4. Какой цвет становится главным при описании города и людей, в нём проживающих?
5. Расскажите о внешнем облике людей, которые встречались Раскольникову (Мармеладов, старуха-процентщица, Катерина Ивановна, Соня Мармеладова, Порфирий Петрович).
6. Описать комнату Раскольникова.
7. Описать комнату старухи-процентщицы.
8. Описать комнату Мармеладовых.
9. Описать комнату Сони Мармеладовой.
10. Что общего между обликом комнат и судьбой живущих в них людей?
11. Что помешало Раскольникову жить по его теории?
12. Раскаивается ли Раскольников в преступлении?
13. В чём упрекает себя Раскольников?
14. Почему именно Соне Раскольников признаётся в преступлении?
15. Закончите фразу: «Петербург в романе "Преступление и наказание" Достоевского играет важную роль. По сути - это ...». Написать 5-8 предложений.

### **Тема 3.5 Творчество Л.Н. Толстого**

#### **Практическая работа № 11**

**по теме: «Отражение нравственных идеалов Л.Н. Толстого в системе персонажей романа - эпопеи «Война и мир»»**

Цель: рассмотреть отражение нравственных идеалов Л.Н. Толстого в системе персонажей романа - эпопеи «Война и мир»».

#### **Сравнительная характеристика Пьера Безухова и Андрея Болконского**

Таблица основных противоположных характеристик персонажей.

Есть в характере героев противоположные качества. Они объясняют те дружеские отношения, которые возникли между мужчинами. Народная примета - противоположности дополняют друг друга, притягиваются, здесь в сюжете доказана автором. Героям романа интересно общаться,

делиться мыслями и обосновывать взгляды на жизнь. Таблица «Андрей Болконский и Пьер Безухов» покажет основные отличия двух персонажей.

	<b>Андрей Болконский</b>	<b>Пьер Безухов</b>
Происхождение		
Внешность		
Черта характера		
Манера поведения		
война		
Отношение к Наташе		

Вывод:

### Тема 3.6 Творчество А.П. Чехова

#### Практическая работа № 12

по теме: «Проблема ответственности человека за свою судьбу и судьбы близких ему людей в рассказах А.П. Чехова»

Цель: прочитать и проанализировать произведения Чехова.

Задание: ответить на вопросы по рассказу «Ионыч»»

1. Кто по профессии Дмитрий Иванович Старцев?
2. Чем славится семейство Туркиных?
3. Как зовут Екатерину Ивановну Туркину домашние?
4. Где Екатерина Ивановна назначает Старцеву свидание?
5. Чем Котик мотивирует свой отказ выйти замуж за Старцева?
6. Что чувствует Старцев после того, как 4 года спустя снова навещает Туркиных?
7. Как Екатерина Ивановна оценивает работу Старцева?
8. Что думает Старцев о семействе Туркиных после своего последнего визита?
9. Каким становится Старцев по прошествии времени?
10. Как сложилась в дальнейшем жизнь Котика?

Вопросы на оценку «4»

1. Как вы понимаете значение слова «деградация»?
2. Сделайте вывод: влияет ли общество на человека, который в нем живет. Обоснуйте свой ответ.
3. На каждого ли человека оно способно повлиять? (Существуют ли примеры в русской литературе, когда человек не поддается его влиянию? (приведите примеры).

На оценку «5»

1. Какими качествами должен обладать современный человек, чтобы общество, в котором он живет, не способствовало его деградации? Каким он должен быть?
2. Подготовиться к дискуссии «Как человек может влиять на окружающий мир и менять его к лучшему»

## Раздел 4. Литература XX века

### Тема 4.1 Русская литература на рубеже веков (Бунин, М.Горький). Серебряный век русской поэзии

#### Практическая работа № 13 по теме: «Пьеса М. Горького «На дне» как социально - философская драма»

Цель: выявить позиции героев пьесы и авторскую позицию по отношению к вопросу о правде.

Задание

1. Заполнить таблицу  
ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕРОЕВ

Имя героя	Как попал «на дно»	Особенности речи, характерные реплики	О чем мечтает
Бубнов			
Настя			
Барон			
Алешка			
Васька			
Пепел			
Актер			
Лука			
Сатин			

2. Ответьте на вопросы

1. Как изображается место действия в пьесе?
2. Как обитатели ночлежки воспринимают своё положение до появления Луки?
3. Кто из персонажей противопоставляет себя остальным?
4. Кто из персонажей первым произносит слово «правда»?
5. В чем заключается философия правды Луки?
6. Как ведёт себя Лука с каждым из обитателей ночлежки?
7. С какой целью Лука рассказывает ночлежникам историю о праведной земле?
8. В чем видит правду жизни Сатин?
9. Как Сатин относится к Луке?
10. Горький выделяет две правды: «правду - истину» и «правду - мечту». Эти «правды» не совпадают, даже враждебны друг другу. Какая «правда» близка вам? Обоснуйте свой ответ (7-10 предложений).

## Тема 4.2. Гражданская война и «Донские рассказы» М.Шолохова, творчество М.Булгакова: повесть «Собачье сердце»

### Практическая работа № 14 по теме: М.А.Булгаков «Собачье сердце».

Цель: проанализировать произведение М.А.Булгакова «Собачье сердце».

Письменная проверка знания содержания повести «Собачье сердце»: Сколько рассказчиков в повести? Перечислите её главных героев с указанием их имён, отчеств и фамилий. Есть ли среди них говорящие? Прокомментируйте их смысл.

Где и когда происходит действие повести? Перескажите кратко сюжет повести и определите его элементы.

Какие события повести можно считать фантастическими? Почему? Предположите, что побудило писателя создать такое произведение. **Групповая работа:**

#### **Группа 1. Главы 1—2.**

Прочитайте выразительно фрагмент главы 1 с начала до слов «Бегут, жрут, лакают».

Почему автор начинает повествование от лица бездомного пса?

Как во фрагменте создаётся комический эффект? Смешно или грустно читать начало повести? Обоснуйте свой ответ.

Выберите цитаты, выражающие негативное отношение автора к действительности.

#### **Группа 2. Главы 3—4.**

Перескажите кратко, о чём разговаривали профессор и доктор Борменталь за обедом. Что в доводах профессора производит комический эффект? Прочитайте по ролям диалог о новой власти со слов «Глухой, смягчённый потолками и коврами, хорал...» до слов «Филипп Филиппович вошёл в азарт». В чём профессор видит разруху и как предлагает с ней бороться? Доктор Борменталь утверждает, что профессор произносит «контрреволюционные вещи». Подтвердите или опровергните эту точку зрения.

#### **Группа 3. Главы 5—6.**

Что произошло с Шариком после операции?

Чего ждал от операции профессор и какого результата он добился? Прочитайте по ролям диалог профессора и Шарика (глава 6 со слов профессора «Какое дело ещё вы мне хотели сообщить?..» до реплики «Шариков»).

Почему Шариков просит официального признания его личности? Какой символический смысл заключён в этом диалоге?

#### **Группа 4. Главы 7—8.**

Перескажите кратко содержание диалога Шарикова и профессора за обедом. В чём сатирический смысл этого диалога?

Почему автор считает революционный путь изменения общества подобным эксперименту профессора?

Прочитайте по ролям диалог профессора и доктора Борменталья (глава 8 со слов «Филипп Филиппович жестом руки.» до слов «которые существуют в природе!»).

Как профессор оценивает результат своей операции? Почему он считает, что нельзя создавать новых людей искусственным путём?



<p>Жди меня, и я вернусь, Не желай добра Всем, кто знает наизусть, Что забыть пора. Пусть поверят сын и мать В то, что нет меня, Пусть друзья устанут ждать, Сядут у огня, Выпьют горькое вино На помин души.</p> <p>Жди. И с ними заодно Выпить не спеши.</p> <p>Жди меня, и я вернусь, Всем смертям назло. Кто не ждал меня, тот пусть Скажет: — Повезло. Не понять, не ждавшим им, Как среди огня Ожиданием своим Ты спасла меня. Как я выжил, будем знать Только мы с тобой, — Просто ты умела ждать, Как никто другой.</p> <p>1941 г.</p>	<p>то, что дома ждёт родная женщина, придаёт автору надежду на спасение. Поэт просит жену при любых жизненных обстоятельствах не забывать его, надеяться на скорую встречу</p> <p><b>Композиция.</b> Стихотворение можно разделить на три части. В начале автор описывает, как женщинам трудно ждать любимых мужчин с войны. Во второй части поэт просит жену его ждать, несмотря на уговоры родителей, детей. Третья часть — возвращение лирического героя с войны как награда за любовь, верность, преданность супруги.</p> <p><b>Средства художественной выразительности.</b> Константин Симонов в стихотворении использует разнообразные средства художественной выразительности: эпитет («жёлтые дожди»), метафора («снега метут», «ожиданием спасла»), олицетворение («писем не придёт»), сравнение («как никто другой»), анафора («жди»).</p> <p><b>Значение произведения.</b> Стихотворение «Жди меня, и я вернусь...» стало символом верности, любви и надежды во время войны.</p>
--	---

Задание 2 Выразительное чтение одного из произведений поэтов ВОВ наизусть

**Тема: «Тоталитарная тема в литературе второй половины XX века»**

Цель: проанализировать произведение А. И. Солженицына «Один день Ивана Денисовича».

1. Ответить на вопросы (на оценку «3»)

1. Имя главного героя?
2. Почему автор описывает один день пребывания в лагере своего героя?
3. Как герой попал в лагерь?
4. Почему герой смирился с несправедливым обвинением?
5. Рассказать о главном герое: кем был до войны, где жил и т. д...
6. Тоскует ли герой по своему деревенскому прошлому?
7. Что помогает выжить герою в нечеловеческих условиях лагерного бытия?
8. Почему автор не называет своих героев по лагерным номерам, например Щ- 854?
9. Практически всех героев автор наделяет неповторимыми портретными чертами. Для чего он это делает?
10. Дает ли автор развернутый портрет главного героя?
11. Можно ли сказать, что главный герой потерял человеческое достоинство, ведь он покорился и приспособился к обстоятельствам?
12. Что означает формула выживания в стране ГУЛАГ: «Кряхти да гнись. А упрешься - переломишься»?
13. Основная мысль рассказа?

2. Расскажите устно о «счастливом» дне Ивана Денисовича. (на оценку «4»)

На оценку «5»

3. Напишите развернутый ответ на вопрос: «Какие черты национального характера раскрываются в образе Шухова?»

**Тема 4.5 Поэзия II половины XX в. (Евтушенко, Высоцкий, Бродский).  
Творчество В.Г. Распутина: рассказ «Уроки французского»  
Тема 4.6 Особенности развития литературы конца XX - начала XXI  
веков (С.Довлатов, В.Пелевин, В.Маканин, Т.Толстая)**

**Практическая работа № 16**

**по теме: « Нравственные проблемы в произведениях В.Г. Распутина»**

*Цель:* Познакомить обучающихся с: главными темами творчества писателя, раскрыть духовные ценности, которые делают человека богаче и добрее

**ЗАДАНИЕ:**

Задание 1 Чтение и анализ фрагментов повести В. Распутина «Прощание с Матёрой» по вопросам:

- 1) На какой реке находится Матера?
- 2) Какая часть суши называется Матерой?
- 3) Какую форму имеет Матера?
- 4) Что находится через протоку от Матеры? Какую идею автора и какое природное начало это соединение подчеркивает (ответьте словосочетанием)
- 5) Какое событие заставляет жителей покинуть Матеру?
- 6) Какое сооружение определило судьбу Матеры?

- 7) Кто из людей и как обозначил Матеру как крестьянскую Атлантиду, землю обетованную?
- 8) Как Природа обозначила Матеру как особую землю?
- 9) Как зовут главную героиню повести?
- 10) «Ты, Дарья, много на себя не бери - замаешься, а возьми ты на себя самое на первое: чтоб совесть иметь и от совести не терпеть» Чей это завет?
- 11) Переведите фразу на современный русский язык: «Тягька вечор говорил: «Живи покуль, занозись в белом свете, а нам ишо поспеешь».
- 12) Какое слово придумали жители деревни, характеризуя стиль жизни беззаботного пьяницы Петрухи Звонарева?
- 13) «Правда в памяти. У кого нет памяти, у того нет жизни.» Кому из героев повести принадлежат эти слова?
- 14) Кого в деревне прозвали немтырем?
- 15) Кто хозяин острова?
- 16) Дарью волнует судьба деревенского кладбища, поэтому она просит сына... (продолжите начатую фразу).
- 17) Какие родственники Дарьи похоронены на деревенском кладбище? (перечислите по степени родства)
- 18) Почему нет могилы мужа Дарьи, Мирона?
- 19) Что сделали с могилами поджигатели?
- 20) Кто без сожаления уезжает из Матеры, утверждая, что она «навозом провоняла».
- 21) Как прощается со своей избой Дарья?
- 22) О чем в своей молитве к Богу просит Дарья и за кого молится?
- 23) Где стар ух и проводят последнюю ночь перед затоплением?
- 24) Какое природное явление описывается в конце повести?
- 25) Какая задумка автора реализуется через отсутствие сцены затопления Матеры?

Задание 2 Подготовить презентацию по темам:

1. «Символика в повести В. Распутина .»;
2. «Изображение патриархальной русской деревни»,
3. «Тема памяти и преемственности поколений»;
4. «Взаимосвязь нравственных и экологических проблем в произведениях В. Г. Распутина»;

Задание 3 Просмотр кинофрагмента «Прощание» (1981) и его обсуждение (драма Э. Климова и Л. Шепетко по мотивам повести В.Г. Распутина)

Обсуждение фильма «Прощание», снятого по мотивам повести Валентина Распутина, может включать следующие аспекты:

1. Сюжет.
2. Трагедия жителей деревни.
3. Тема борьбы современности и старого уклада.
4. Напоминание о нравственных ценностях.

## **работ:**

В заданиях по практическим работам предусмотрена самостоятельная работа студентов и является неотъемлемой частью выполнения и защиты практических работ.

Ниже приведены методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ.

**Самостоятельная работа** - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве учителя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа выполняет ряд **функций**, среди которых необходимо отметить:

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

**Задачами** самостоятельной работы обучающихся являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

В учебном процессе учебного заведения выделяют два **вида** самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством учителя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию учителя, но без его непосредственного участия.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие **формы работы**, как:

- индивидуальные занятия (домашние занятия);
- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- выполнение контрольных работ,
- работа со словарями и справочниками;
- использование аудио- и видеозаписи;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на занятия;
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий (в том числе онлайн);
- решение задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;
- составление глоссария, кроссворда и тестов по темам дисциплины;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к комплексному экзамену;
- групповая самостоятельная работа обучающихся:
  - подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
  - участие в Интернет-курсах;
  - получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с учебно-методическим комплексом по дисциплинам.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

### **1.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Техникум обеспечивает учебно-методическую и материально-техническую базу для организации самостоятельной работы обучающихся.

#### ***Библиотека:***

- обеспечивает учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях);
- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

#### ***Методический совет:***

- обеспечивает доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- разрабатывает: учебно-методические комплексы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами;
- методические рекомендации, пособия по организации самостоятельной работы обучающихся;
- задания для самостоятельной работы;
- вопросы к экзаменам и зачетам;

- образцы оформления индивидуальных заданий;
- предоставляет обучающимся сведения о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств по своей дисциплине.

## **1.2. Организация самостоятельной работы обучающихся**

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет обучающемуся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения.

**Задачи учителя по планированию и организации самостоятельной работы обучающегося:**

1. Составление плана самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
2. Разработка и выдача заданий для самостоятельной работы.
3. Обучение обучающегося методам самостоятельной работы.
4. Организация консультаций по выполнению заданий (устный инструктаж, письменная инструкция).
5. Контроль за ходом выполнения и результатом самостоятельной работы обучающегося. **Обучающийся Должен знать:**

- какие разделы и темы дисциплины предназначены для самостоятельного изучения (полностью или частично);
- какие формы самостоятельной работы будут использованы в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- какая форма контроля и в какие сроки предусмотрена.

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающегося являются:

- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- методические указания по выполнению контрольных работ;
- методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы.

Цель методических указаний - обратить внимание обучающегося на главное, существенное в изучаемой дисциплине, научить связывать теоретические положения с практикой, научить конкретным методам и приемам выполнения различных учебных заданий (решение задач, написание тезисов, подготовка презентаций и т.д.).

### **Методические указания для обучающихся при подготовке к учебным занятиям**

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
  2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
  3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
  4. Выполнить домашнее задание;
  5. Проработать тестовые задания и вопросы;
  6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.
- Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми обучающимися группы или

индивидуально. Этот вид занятия называется коллоквиумом (собеседованием).

Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. Коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все или значительная часть обучающихся группы.

В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися понятий и терминов по важнейшим темам, умение обучающихся применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают у учителя задание. В процессе подготовки они изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов обучающихся на вопросы билета, обсуждения сообщений обучающихся, форму выбирает учитель.

### **Критерии оценки знаний обучающихся**

#### ***Оценка теоретических знаний***

**Оценка 5** - «отлично» выставляется, если обучающийся имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка 4** - «хорошо» выставляется, если обучающийся показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы.

**Оценка 3** - «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка 2** - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

#### ***Оценка практических навыков***

**Оценка «5»** - ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, умеет применять в практике речевого общения основные орфоэпические, лексические, грамматические нормы современного русского литературного языка, умеет соблюдать в практике письма орфографические и пунктуационные нормы современного русского литературного языка, строить свою речь в соответствии с языковыми, коммуникативными и этическими нормами.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при выполнении заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма выполнения задания.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся затрудняется с правильной оценкой

предложенных заданий, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов учителя, выбор алгоритма выполнения задания возможен при наводящих вопросах учителя.

**Оценка «2»** - ставится, если обучающийся дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

### **Самопроверка**

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также выполнения достаточного количества заданий на практических занятиях и самостоятельно обучающемуся рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, правила, формулировки основных положений и тезисов, анализировать эпизод (сцену) изученного произведения, объяснять его связь с проблематикой произведения (для литературы);

соотносить художественную литературу с общественной жизнью и культурой; раскрывать конкретно-историческое и общечеловеческое содержание изученных литературных произведений; выявлять «сквозные» темы и ключевые проблемы русской литературы; соотносить произведение с литературным направлением эпохи.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал.

### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от обучающегося целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые

самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к учителю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

### **Методические указания по подготовке к зачету с оценкой**

Изучение каждой дисциплины заканчивается определенными методами контроля, к которым относятся: текущая аттестация, дифференцированный зачёт.

Требования к организации подготовки к дифференцированному зачёту те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. При подготовке к дифференцированному зачёту у обучающегося должен быть рекомендованный учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию учителя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы, обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к учителю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

### **Критерии оценки практических работ:**

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся: свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий; выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий.

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 полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если: практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, 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.

### 3. Промежуточная аттестация по учебной СГЦ.07 Русская литература ИТОГОВЫЙ ТЕСТ

#### 1. Пояснительная записка

При оценке результатов тестирования за каждое верно выполненное задание студент получает 1 балл, за неверный ответ - 0 баллов.

Критерии оценки по пятибалльной системе:

% верных ответов	Количество верных ответов	Количество ошибок	Оценка
0 - 49	0 - 11	24 - 13	2
50 - 74	12 - 17	12 - 7	3
75 - 89	18 - 21	6 - 3	4
90 - 100	22 - 24	2 - 0	5

#### 2. Характеристика тестовых заданий

**Выберите верный ответ:** в ответе впишите одно буквенное обозначение.

**Напишите небольшое сочинение - рассуждение (объем 50-70 слов) на тему:** «Зачем человеку нужно беречь красоту?».

Правильный ответ выделяется жирным шрифтом и заносится в графу «Ключ»

№	Вопрос	Вариант ответа		Ключ (правильный ответ)
1	<b>Какое литературное направление господствовало в литературе второй</b>	1	Романтизм	
		2	Классицизм	
		3	Сентиментализм	

	<b>половины 19 века?</b>	4	Реализм	
2	<b>Кому посвящены строки Ф.И.Тютчева « Тебя, как первую любовь, России сердце не забудет»?</b>	1	Пушкину	
		2	Лермонтову	
		3	Некрасову	
		4	Г редиаковскому	
3	<b>Кого из русских писателей называли «Колумбом Замоскворечья»?</b>	1	И.С.Тургенев	
		2	А.Н. Островский	
		3	Л.Н.Толстой	
		4	Ф.М.Достоевский	
4	<b>Г ероиню пьесы Островского «Гроза», Кабаниху, звали:</b>	1	Анна Петровна	
		2	Марфа Игнатьевна	
		3	Катерина Львовна	
		4	Анастасия Семеновна	
5	<b>Укажите, какой художественный прием использует А.А.Фет в выделенных словосочетаниях: «Снова птицы летят издалека//К берегам, расторгающим лед,//Солнце теплое ходит высоко//И душистого ландыша ждет».</b>	1	Олицетворение	
		2	Эпитет	
		3	Инверсия	
		4	Аллегория	
6	<b>Герой, какого произведения при рождении был обещан Богу, «много раз погибал и не погиб»?</b>	1	Л.Н.Толстой, «Война и мир», князь Андрей	
		2	А.Н.Островский, «Гроза», Катерина Кабанова	
		3	И.С.Тургенев, «Отцы и дети», Базаров	

		4	Н.С.Лесков, «Очарованный странник». Иван Флягин	
7	<b>В каком произведении русской литературы появляется герой-нигилист?</b>	1	А.Н.Островский «Лес»	
		2	И.С.Тургенев «Отцы и дети»	
		3	Ф.М.Достоевский «Преступление и наказание»	
		4	И.А.Гончаров «Обломов»	
8	<b>«Денисьевский цикл » присутствует в творчестве:</b>	1	А.А.Блок	
		2	А.А.Фета	
		3	А.Т.Твардовского	
		4	Ф.И.Тютчева	
9	<b>Кто был автором «Сказок для детей изрядного возраста»?</b>	1	А.Н. Островский	
		2	Ф.М.Достоевский	
		3	М.Е.Салтыков- Щедрин	
		4	Л.Н.Толстой	
10	<b>Как можно определить жанр «Войны и мира» Л.Н.Толстого?</b>	1	Поэма	
		2	Роман	
		3	Эпопея	
		4	Историческая хроника	
11	<b>Кому из героев романа “Война и мир” Л.Н. Толстого принадлежит этот портрет: “небольшого роста, весьма красивый молодой человек с определенными и сухими чертами. Все в его фигуре, начиная от усталого,</b>	1	Пьер Безухов	
		2	Анатолий Курагин	
		3	Андрей Болконский	

	<i>скучающего взгляда до тихого мерного шага, представляло самую резкую противоположность с его маленькою оживленною женой. Ему, видимо, все бывшие в гостиной не только были знакомы, но уж надоели ему так, что и смотреть на них, и слушать их ему было очень скучно”?</i>			
12	<b>Что явилось причиной преступления Раскольниковова?</b>	1	Злость на старуху-процентщицу	
		2	Бедность	
		3	Желание самоутверждения	
		4	Жажда свободы	
13	<b>Кто в романе Ф.М. Достоевского “Преступление и наказание” воплощает христианский идеал самопожертвования?</b>	1	Марфа Петровна Свидригайлова	
		2	Дуня Раскольниковова	
		3	Соня Мармеладова	
		4	Катерина Ивановна	
14	<b>Как А.П.Чехов определил жанр пьесы “Вишневый Сад”?</b>	1	Драма	
		2	Трагикомедия	
		3	Комедия	
		4	Трагедия	
15	<b>Каким был описанный день для Ивана Денисовича:</b>	1	Почти счастливым	
		2	Ничем не примечательным	
		3	Одним из худших	
16	<b>Какие поэтические течения развивались в русской литературе “серебряного века”?</b>	1	Символизм	
		2	Конструктивизм	
		3	Акмеизм	
		4	Футуризм	

17	<b>Кто из поэтов относится к акмеистам?</b>	1	А. Блок	
		2	В. Маяковский	
		3	А. Ахматова	
		4	Н. Гумилев	
18	<b>Укажите, кто из русских критиков назвал героиню драмы А.Н.Островского «Гроза» «лучом света в темном царстве».</b>	1	В.Г.Белинский	
		2	Н.А.Добролюбов	
		3	Н.Г. Чернышевский	
		4	Д.И.Писарев	
19	<b>Назовите имя поэта, который был сторонником «чистого искусства».</b>	1	А.С.Пушкин	
		2	А.А.Фет	
		3	Н.А.Некрасов	
		4	М.Ю.Лермонтов	
20	<b>Укажите правильное название имени Кирсановых (И.С.Тургенев «Отцы и дети»).</b>	1	Ягодное	
		2	Заманиловка	
		3	Марьино	
		4	Отрадное	
21	<b>Чертой, какого поэтического течения является эпатаж публики?</b>	1	Символизм	
		2	Имажинизм	
		3	Футуризм	
		4	Акмеизм	
22	<b>Что является темой повести А. И. Куприна «Гранатовый браслет»?</b>	1	Изображение буржуазного общества	
		2	Изображение армии	
		3	Конфликт романтического героя с обыденной действительностью	
		4	Тема любви	
23	<b>Как можно определить жанр драмы М. Горького «На дне»?</b>	1	Социально-бытовая	
		2	Социально-философская	

		3	Социально-политическая	
		4	Социально-психологическая	
24	<b>Какой художественный принцип лежит в основе поэмы А. Блока “Двенадцать”?</b>	1	Параллелизм	
		2	Контраст	
		3	Гротеск	
		4	Аллегория	
25	<b>К какому литературному жанру принадлежит произведение Александра Твардовского «По праву памяти»?</b>	1	Лирическая поэма	
		2	Повесть	
		3	Рассказ	
		4	Роман	
26	<b>Автор стихотворений «Жди меня», «Ты помнишь, Алеша, дороги Смоленщины»</b>	1	К.Симонов	
		2	А.Твардовский	
		3	М.Исаковский	
		4	А.Сурков	
27	<b>Первый из русских писателей, получивший Нобелевскую премию</b>	1	И.А.Бунин	
		2	А.А.Фет	
		3	И.С.Тургенев	
		4	ФИ.Тютчев	
28	<b>К чему призывает Твардовский в последней главе своей поэмы?</b>	1	Освободить из лагерей невинных людей	
		2	Помнить свою историю	
		3	Бороться за свободу мысли и слова	
29	<b>29. Что такое «обломовщина»?</b>	1	Практицизм в отношении к жизни	
		2	Бессмысленное прожектерство	
		3	Стяжательство и накопительство	
		4	Апатия и инертность	

30	<b>30. Какие типы героев создал в своих рассказах В. Шукшин?</b>	1	Праведники	
		2	Отступники	
		3	Чудики	
		4	Маргиналы	

**Критерии:**

Процент результативности (соответствия критериям оценивания)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 - 100 %	5	отлично
60 - 79 %	4	хорошо
50 - 59 %	3	удовлетворительно
менее 50 %	2	неудовлетворительно

2. *Сочинение - рассуждение (объем 50-70 слов) на тему: «Зачем человеку нужно беречь красоту?».*

Оценка	Содержание и речь	Грамотность
«5»	1. Содержание работы полностью соответствует теме. 2. Фактические ошибки отсутствуют. 3. Содержание излагается последовательно. 4. Работа отличается богатством словаря, разнообразием используемых синтаксических конструкций, точностью словоупотребления. 5. Достигнуты стиливое единство и выразительность текста.	Допускаются: 1 орфографическая, или 1 пунктуационная, или 1 грамматическая ошибки
«4»	1. Содержание работы 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 строй речи достаточно разнообразен. 5. Стиль работы отличается единством и достаточной выразительностью. В целом в работе допускается не более 2 недочетов в содержании и не более 3-4	Допускаются: 2 орфографические и 2 пунктуационные ошибки, или 1 орфографическая и 3 пунктуационные ошибки, или 4 пунктуационные ошибки при отсутствии орфографических ошибок, а также 2 грамматические ошибки
	1. В работе допущены существенные	Допускаются:

	<p>отклонения</p> <p>2. Работа достоверна в главном, но в ней имеются отдельные фактические неточности.</p> <p>3. Допущены отдельные нарушения последовательности изложения</p> <p>4. Беден словарь и однообразны употребляемые синтаксические конструкции, встречается неправильное словоупотребление.</p> <p>5. Стил ь работы не отличается единством, речь недостаточно выразительна.</p> <p>В целом в работе допускается не более 4 недо-</p>	<p>4 орфографические и 4 пунктуационные ошибки, или 3 орф. и 5 пунк., или 7 пунк. при отсутствии орфографических (в 5 кл.- 5 орф. и 4 пунк., а также 4 грамматических ошибки</p>
«2»	<p>Работа не соответствует теме. Допущено много фактических неточностей. Нарушена последовательность мыслей во всех частях работы, отсутствует связь между ними, работа не соответствует плану. Крайне беден словарь, работа написана короткими однотипными предложениями со слабо выраженной связью между ними, часты случаи неправильного словоупотребления. Нарушено стилевое единство текста. В целом в работе допущено 6 недочетов и до 7 речевых недочетов</p>	<p>Допускаются: 7 орф. и 7 пунк. ошибок, или 6 орф. и 8 пунк., или 5 орф. и 9 пунк., или 9 пунк., или 8 орф. и 5 пунк., а также 7 грамматических ошибок</p>

### Оценка сочинений

В основу оценки сочинений по литературе должны быть положены следующие главные критерии в пределах программы данного класса:

- правильное понимание темы, глубина, и полнота ее раскрытия, верная передача фактов, правильное объяснение событий и поведения героев, исходя из идейно-эстетического содержания произведения, доказательность основных положений, привлечение материала, важного и существенного для раскрытия темы, умение делать выводы и обобщения, точность в цитатах и умение включать их в текст сочинения;
- соразмерность частей сочинения, логичность связей и переходов между ними;
- точность и богатство лексики, умение пользоваться изобразительными средствами языка.

**Отметка "5"** ставится за сочинение:

- глубоко и аргументировано раскрывающее тему, свидетельствующее об отличном знании текста произведения и других материалов, необходимых для ее раскрытия, умение делать выводы и обобщения;
- стройное по композиции, логическое и последовательное в изложении мыслей;
- написанное правильным литературным языком и стилистически соответствующее содержанию;
- допускается одна - две неточности в содержании.

**Оценка "4"** ставится за сочинение:

- достаточно полно и убедительно раскрывающее тему с незначительными отклонениями от нее; 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;
- логическое и последовательное в изложении содержания;
- написанное правильным литературным языком, стилистически соответствующее

содержанию;

- допускаются две - три неточности: в содержании, а также не более трех-четырёх речевых недочетов.

**Отметка "3"** ставится за сочинение, в котором:

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

- материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные последовательности выражения мыслей;

- материал излагается достаточно логично, но нарушения имеются отдельные последовательности выражения мыслей,

- обнаруживается владение основами нарушения письменной речи;

в работе имеется не более 4-5 речевых недочетов.

- не раскрывает тему, свидетельствует о поверхностном знании текста произведения, состоит из путанного пересказа отдельных событий без вывода и обобщений или из общих положений, не опирающихся на

- характеризуется случайным расположением материала, отсутствием связи между частями;

- отличается бедностью словаря, наличием грубых речевых ошибок.

**Отметка "1"** ставится за сочинение:

- написанное не на тему, свидетельствующее о полном незнании текста произведения и неумении излагать свои мысли;

- содержащее большее число ошибок, чем это установлено для оценки

**Рабочая программа дисциплины**  
**ОПЦ. 01 Основы электротехники и электроники**  
**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

**Объем дисциплины - 48 часов.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	ОСВОЕНИЯ 13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.01 ОСНОВЫ ЭЛЕКТРОТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка ОПЦ. Общепрофессиональный цикл  
ОПЦ.01. Основы электротехники и электроники

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- использовать контрольно-измерительное оборудование для проверки электрических соединений устройств инфокоммуникационных систем;
- идентифицировать основные узлы устройств инфокоммуникационных систем и определять их параметры;
- измерять основные параметры электронных устройств и электрических сигналов;
- распознавать типовые неисправности устройств инфокоммуникационных систем;
- применять безопасные методы измерений с учетом сохранения окружающей среды.

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

- устройство и назначение применяемых испытательных и измерительных приборов;
- правила эксплуатации электроизмерительных приборов;
- основные параметры типовых устройств инфокоммуникационных систем;
- виды и параметры электрических сигналов;
- основные термины, понятия и единицы измерения в области электротехники;
- основные понятия и принцип действия полупроводниковых приборов и устройств;
- основы электробезопасности.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ПК 2.1 Вводить в эксплуатацию отдельные устройства инфокоммуникационных систем;

ПК 2.3 Проверять правильность установки и функционирования устройств после настройки программного обеспечения сетевой инфраструктуры и базовой конфигурации сетевых устройств и программного обеспечения, в том числе - виртуальной сетевой инфраструктуры.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 48 часа, из них практические (лабораторные) занятия - 24 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ. 01 ОСНОВЫ ЭЛЕКТРОТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	24
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
консультация	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме	Зачет с оценкой

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основные электрические величины и их измерение</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Основы электробезопасности	Содержание	2	1-2
	Опасные и вредные факторы электрического тока. Правила техники безопасности и электробезопасности при проведении работ. Безопасность при организации рабочего места.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	2	2
	Лабораторная работа № 1. Организация рабочего места для выполнения заданного вида работ		
	Самостоятельная работа		

<b>Тема 1.2.</b> Основные параметры электрических цепей	Содержание	2	1-2
	Электрическая цепь и ее элементы. Основные графические обозначения. Электрические сигналы, параметры электрических сигналов. Измерение постоянных токов и напряжений. Измерение активного и реактивного сопротивления. Измерение переменных токов и напряжений. Измерение и расчет мощности участка электрической цепи.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 2. Измерение постоянных токов и напряжений. Измерение сопротивления участка цепи.		
	Лабораторная работа № 3. Измерение переменных токов и напряжений. Измерение потребляемой мощности		
Самостоятельная работа	-	-	
<b>Раздел 2. Дискретно-аналоговые и цифровые цепи</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Цифровые сигналы	Содержание	2	1-2
	Виды цифровых сигналов. Дискретный сигнал. Параметры цифровых сигналов. Понятие цифрового преобразователя. Аналого-цифровой преобразователь. Основные характеристики цифроаналоговых преобразователей. Использование осциллографа для измерения основных параметров цифровых сигналов. Основы использования частотомера для измерения параметров		

	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 4. Изучение органов управления и пределов измерений осциллографов.		
	Лабораторная работа № 5. Измерение параметров цифровых сигналов с помощью осциллографа.		
	Самостоятельная работа		3
<b>Раздел 3. Полупроводниковые аналоговые и цифровые устройства</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Элементная база электронных устройств	Содержание	2	1-2
	Свойства р-п перехода. Полупроводниковые диоды. Обозначения основных полупроводниковых элементов. Выпрямители: типовые схемы, основные параметры. Транзисторы. Транзисторные каскады. Усилители: виды и основные параметры усилителей. Понятие частотной характеристики.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 6. Получение характеристик полупроводниковых диодов. Измерение параметров выпрямителей		
	Лабораторная работа № 7. Измерение параметров усилителей		
	Самостоятельная работа		3
<b>Тема 3.2.</b> Цифровые устройства	Содержание	2	1-2
	Основы алгебры логики. Основные логические элементы цифровых устройств. Обозначения логических элементов. Элементы памяти. Арифметические устройства. Коммутаторы. Сумматоры. Триггеры: основные типы,		

	обозначение, применение. Регистры. Счетчики. Микропроцессоры: виды и особенности, элементная база.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 8. Исследование работы комбинированных цифровых устройств		
	Самостоятельная работа		3
<b>Раздел 4. Вторичные источники электропитания</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Структурные схемы вторичных источников электропитания	Содержание	2	2
	Виды силовых преобразователей, назначение, условия применения. Типовые схемы преобразователей. Понятие стабилизатора напряжения. Типовая схема стабилизатора напряжения. Основные параметры стабилизаторов напряжения и тока.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 9. Измерение заданных параметров стабилизатора напряжения		
	Самостоятельная работа		3
<b>Тема 4.2.</b> Типовые блоки питания устройств информационных систем.	Содержание	2	1-2
	Основные узлы блоков питания персональных устройств. Источников бесперебойного питания: типовые схемы и основные параметры. Рекомендации по выбору источников питания. Типовые неисправности источников питания		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 10. Поиск неисправностей источников питания		

	Самостоятельная работа		3
<b>Раздел 5. Оптоэлектронные системы</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Оптоэлектронные приборы и оптические линии связи	Содержание	2	2
	Оптронные пары: виды, область применения. Основные элементы оптических линий связи.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	-
	Самостоятельная работа		3
<b>Тема 5.2.</b> Устройства отображения информации	Содержание	2	1-2
	Дисплеи: основные параметры, принцип действия. Интерактивная доска: виды принцип действия.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа		3
<b>Раздел 6. Электроизмерительные приборы и системы</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Характеристики электроизмерительных приборов	Содержание	2	1-2
	Классификация электроизмерительных приборов. Понятие погрешности измерений. Характеристики основных систем приборов: электромагнитной, магнитоэлектрической и др. Особенности цифровых приборов.		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 11. Сравнение погрешности измерений заданных измерительных приборов		
	Самостоятельная работа		3
<b>Тема 6.2.</b> Специализированные устройства для диагностики устройств информационно-коммуникационных	Содержание	4	1-2
	Специализированные устройства для диагностики устройств информационно-коммуникационных систем		
	<b>Практические (лабораторные) занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

систем	Самостоятельная работа		3
	ВСЕГО	<b>48</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.01 ОСНОВЫ ЭЛЕКТРОТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники:**

1. Кузовкин, В.А. Электротехника и электроника : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Кузовкин, В. В. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 431 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07727-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490149>

**Дополнительные источники:**

1. Новожилов, О. П. Электротехника и электроника : учебник для среднего профессионального образования / О. П. Новожилов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 653 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20741-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569308>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.01 ОСНОВЫ ЭЛЕКТРОТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать контрольно-измерительное оборудование для проверки электрических соединений устройств инфокоммуникационных систем;</li> <li>- идентифицировать основные узлы устройств инфокоммуникационных систем и определять их параметры;</li> <li>- измерять основные параметры электронных устройств и электрических сигналов;</li> <li>- распознавать типовые неисправности устройств инфокоммуникационных систем;</li> <li>- применять безопасные методы измерений с учетом сохранения окружающей среды.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ.</p>
<p><b>Знания:</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- устройство и назначение применяемых испытательных и измерительных приборов;</li> <li>- правила эксплуатации электроизмерительных приборов;</li> <li>- основные параметры типовых устройств инфокоммуникационных систем;</li> <li>- виды и параметры электрических сигналов;</li> <li>- основные термины, понятия и единицы измерения в области электротехники;</li> <li>- основные понятия и принцип действия полупроводниковых приборов и устройств;</li> <li>- основы электробезопасности.</li> </ul>	<p>Тестирование</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ.</p>
--	--

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине ОПЦ.01 Основы электротехники и**  
**электроники**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования

09.01.05 Оператор технической поддержки

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств .....</b>	<b>4</b>
--	----------

- 1.1. Область применения.....4
- 1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....4
- 1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине
- 1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

**2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины**

**3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине** 24

**1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

**1.1 Область применения**

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## **1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники.**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники. В соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ПК 2.1. Вводить в эксплуатацию отдельные устройства инфокоммуникационных систем.

ПК 2.3. Проверять правильность установки и функционирования устройств после настройки программного обеспечения и базовой конфигурации сетевых устройств и программного обеспечения, в том числе - виртуальной сетевой инфраструктуры.

## **1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники.**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих компетенций в рамках освоения учебной дисциплины ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной

дисциплины ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

### 1.3.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- проверка выполнения самостоятельной работы студентов.
- проверка лабораторных работ студентов.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, решение задач, тестирование по темам отдельных занятий.

**Выполнение и защита лабораторных работ.** Лабораторные работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе лабораторной работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплиной ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники, учатся самостоятельно работать с оборудованием лаборатории, проводить эксперименты, анализировать полученные результаты и делать выводы, подтверждать теоретические положения лабораторным экспериментом.

Список лабораторных работ:

Лабораторная работа №1 Организация рабочего места для выполнения заданного вида работ.

Лабораторная работа № 2. Измерение постоянных токов и напряжений. Измерение сопротивления участка цепи.

Лабораторная работа № 3. Измерение переменных токов и напряжений. Измерение потребляемой мощности.

Лабораторная работа № 4. Изучение органов управления и пределов измерений осциллографов.

Лабораторная работа № 5. Измерение параметров цифровых сигналов с помощью осциллографа.

Лабораторная работа № 6. Получение характеристик полупроводниковых диодов. Измерение параметров выпрямителей.

Лабораторная работа № 7. Измерение параметров усилителей.

Лабораторная работа № 8. Исследование работы комбинированных цифровых устройств.

Лабораторная работа № 9. Измерение заданных параметров стабилизатора напряжения.

Лабораторная работа № 10. Поиск неисправностей источников питания.

Лабораторная работа № 11. Сравнение погрешности измерений заданных измерительных приборов.

**Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в методических указаниях по проведению практических работ.**

**Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.**

**Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.**

Самостоятельная подготовка студентов по учебной дисциплине ОПЦ.01 Основы электротехники и электроники предполагает следующие виды и формы работы:

1. Основы электробезопасности.
2. Основные параметры электрических цепей.
  1. Цифровые сигналы.
  2. Элементная база электронных устройств.
3. Цифровые устройства.
4. Структурные схемы вторичных источников электропитания.
5. Типовые блоки питания устройств информационных систем.
6. Оптоэлектронные приборы и оптические линии связи.
7. Устройства отображения информации.
8. Характеристики электроизмерительных приборов.
9. Специализированные устройства для диагностики устройств информационно-коммуникационных.

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать контрольно-измерительное оборудование для проверки электрических соединений устройств инфокоммуникационных систем;</li> <li>- идентифицировать основные узлы устройств инфокоммуникационных систем и определять их параметры;</li> <li>- измерять основные параметры электронных устройств и электрических сигналов;</li> <li>- распознавать типовые неисправности устройств инфокоммуникационных систем;</li> <li>- применять безопасные методы измерений с учетом сохранения окружающей среды.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ.</p>
<p><b>Знания:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- устройство и назначение применяемых испытательных и измерительных приборов;</li> <li>- правила эксплуатации электроизмерительных приборов;</li> <li>- основные параметры типовых устройств инфокоммуникационных систем;</li> <li>- виды и параметры электрических сигналов;</li> <li>- основные термины, понятия и единицы измерения в области электротехники;</li> <li>- основные понятия и принцип действия полупроводниковых приборов и устройств;</li> <li>- основы электробезопасности.</li> </ul>	<p>Тестирование Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ.</p>

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<p><b>Раздел 1.</b> Основные электрические величины и их измерение</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 07; ПК 2.1; ПК 2.3.</p>	<p>Собеседование Тест Дискуссия Практическое задание</p>	<p>Зачет с оценкой</p>
<p><b>Раздел 2.</b> Дискретно-аналоговые и цифровые цепи</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 07; ПК 2.1; ПК 2.3.</p>	<p>Собеседование Тест Дискуссия Практическое задание</p>	<p>Зачет с оценкой</p>
<p><b>Раздел 3.</b> Полупроводниковые аналоговые и цифровые устройства</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 07; ПК 2.1; ПК 2.3.</p>	<p>Собеседование Тест Кейс-задача Дискуссия Практическое задание</p>	<p>Зачет с оценкой</p>

<b>Раздел 4.</b> Вторичные источники электропитания	ОК 01, ОК 04, ОК 07; ПК 2.1; ПК 2.3.	Собеседование Тест Дискуссия Практическое задание	Зачет с оценкой
<b>Раздел 5.</b> Оптоэлектронные системы	ОК 01, ОК 04, ОК 07; ПК 2.1; ПК 2.3.	Собеседование Тест Дискуссия Практическое задание	Зачет с оценкой
<b>Раздел 6.</b> Электроизмерительные приборы и системы	ОК 01, ОК 04, ОК 07; ПК 2.1; ПК 2.3.	Собеседование Тест Дискуссия Практическое задание	Зачет с оценкой

### 1.3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - зачет с оценкой, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

### 1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения лабораторной и самостоятельной работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид Оценка	работы оценивается по пяти бальной шкале.	
	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу

хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.01 ОСНОВЫ ЭЛЕКТРОТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ

**Лабораторная работа №1.** Организация рабочего места для выполнения заданного вида работ

Цель работы: Ознакомиться с правилами техники безопасности при работе с электрооборудованием и научиться правильно организовывать рабочее место для проведения электротехнических экспериментов.

Материалы и оборудование:

Рабочий стол или лабораторный верстак.

Набор инструментов: отвертки (крестовые и плоские), пассатижи, кусачки, стриппер (обжимка), ножницы.

Измерительные приборы (в зависимости от последующих работ): мультиметр, осциллограф (возможно, в последующих работах).

Электронные компоненты (резисторы, конденсаторы, диоды, микросхемы - в зависимости от последующих работ).

Схемотехника (бумага, карандаш или компьютерная программа для рисования схем).

Инструкция по технике безопасности.

Методика проведения:

Изучение техники безопасности: Тщательно изучите инструкцию по

технике безопасности при работе с электрооборудованием. Обратите внимание на правила обращения с электрическими цепями, измерительными приборами и инструментами.

**Организация рабочего места:** Подготовьте рабочее место, убрав все лишние предметы. Расположите инструменты и материалы в удобном и доступном порядке. Обеспечьте достаточное освещение. Убедитесь в наличии свободного пространства вокруг рабочего места.

**Проверка инструментов:** Проверьте исправность всех инструментов.

**Подготовка оборудования:** Подготовьте необходимое электронное оборудование, убедившись в его исправности.

**Документирование:** Задokumentируйте организацию рабочего места, сделав фотографии или зарисовки.

**Лабораторная работа № 2. Измерение постоянных токов и напряжений.**  
Измерение сопротивления участка цепи.

**Цель работы:** Научиться измерять постоянные токи и напряжения, а также сопротивление участка электрической цепи с использованием мультиметра.

**Материалы и оборудование:**

Источник постоянного напряжения (например, регулируемый блок питания).

Мультиметр (цифровой или аналоговый).

Резисторы различного номинала.

Соединительные провода.

Макетная плата (для удобства сборки цепи).

**Методика проведения:**

**Измерение напряжения:** Подключите источник постоянного напряжения к резистору. Измерьте напряжение на резисторе, используя мультиметр в режиме измерения постоянного напряжения (DCV).

**Измерение тока:** Подключите мультиметр в режиме измерения постоянного тока (DCA) последовательно с резистором. Измерьте ток, протекающий через резистор.

**Измерение сопротивления:** Отключите источник напряжения. Измерьте сопротивление резистора, используя мультиметр в режиме измерения сопротивления (Q). Сравните измеренное значение с номинальным значением резистора.

**Построение графика (опционально):** Измените напряжение и запишите соответствующие значения тока. Постройте график зависимости тока от напряжения (закон Ома).

**Лабораторная работа № 3.** Измерение переменных токов и напряжений.  
Измерение потребляемой мощности.

Цель работы: Научиться измерять переменные токи и напряжения, а также потребляемую мощность с использованием мультиметра и (возможно) ваттметра.

Материалы и оборудование:

Источник переменного напряжения (например, лабораторный автотрансформатор).

Мультиметр (с возможностью измерения переменного тока и напряжения).

Ваттметр (опционально, для более точного измерения мощности).

Нагрузка (например, резистор с достаточной мощностью).

Соединительные провода.

Методика проведения:

Измерение напряжения: Подключите источник переменного напряжения к нагрузке. Измерьте напряжение на нагрузке, используя мультиметр в режиме измерения переменного напряжения (ACV).

Измерение тока: Подключите мультиметр в режиме измерения переменного тока (ACA) последовательно с нагрузкой. Измерьте ток, протекающий через нагрузку.

Измерение мощности: Используйте ваттметр (если доступен) для прямого измерения потребляемой мощности. В качестве альтернативы, рассчитайте мощность по измеренным значениям напряжения и тока ( $P = U * I * \cos\phi$ , где  $\cos\phi$  - коэффициент мощности, который можно принять равным 1 для резистивной нагрузки).

Изменение нагрузки (опционально): Измените нагрузку и повторите измерения.

Общие замечания:

Перед началом работы обязательно изучите инструкцию по технике безопасности.

При работе с электрическими цепями соблюдайте осторожность.

Записывайте все результаты измерений и делайте соответствующие выводы.

При необходимости используйте графики и таблицы для наглядного представления результатов.

**Лабораторная работа № 4.** Изучение органов управления и пределов измерений осциллографов.

Цель работы: Ознакомиться с устройством и принципом работы осциллографа, научиться управлять его основными органами управления и определять пределы измерений.

Оборудование:

Осциллограф (аналоговый или цифровой).

Пробники (щупы) для осциллографа.

Источник сигналов (генератор сигналов, блок питания с возможностью выдачи прямоугольных импульсов).

Соединительные провода.

Методика проведения:

Внешний осмотр: Изучите внешнее устройство осциллографа, найдите и определите назначение основных элементов управления:

Кнопки включения/выключения.

Кнопки управления развёрткой (временной базой): регулировка скорости развертки, синхронизация.

Регуляторы амплитуды (вертикальное отклонение луча): регулировка амплитуды сигнала, масштабирование по вертикали.

Кнопки и регуляторы синхронизации: выбор источника синхронизации, управление режимами синхронизации.

Кнопки и регуляторы калибровки.

Входы для подключения пробников.

Экран (для отображения сигнала).

Изучение пределов измерений: Определите пределы измерений осциллографа по напряжению и времени. Обратите внимание на указания на передней панели прибора и в инструкции. Запишите эти пределы в отчёт.

Проверка работы органов управления: Подключите источник сигналов (генератор) к входу осциллографа. Изменяйте параметры сигнала (частоту, амплитуду) и управляйте органами управления осциллографа. Наблюдайте за изменениями изображения сигнала на экране. Поэкспериментируйте с различными режимами синхронизации.

Измерение параметров тестового сигнала: С помощью осциллографа измерьте параметры (амплитуду, частоту, длительность импульса, период) простого сигнала (например, синусоидального или прямоугольного), генерируемого источником сигналов. Сравните измеренные параметры с заданными.

**Лабораторная работа № 5.** Измерение параметров цифровых сигналов с помощью осциллографа.

Цель работы: Научиться измерять параметры цифровых сигналов

(длительность импульсов, уровни логических единиц и нулей, частоту следования импульсов) с помощью осциллографа.

Оборудование:

Осциллограф (цифровой предпочтительнее, но можно и аналоговый).

Пробники (щупы) для осциллографа.

Источник цифровых сигналов (микроконтроллер, логический анализатор, генератор сигналов с возможностью генерации цифровых сигналов).

Соединительные провода.

(Желательно) логический анализатор (для сравнения результатов).

Методика проведения:

Подготовка источника сигналов: Настройте источник цифровых сигналов для генерации сигналов различной формы и частоты (например, прямоугольные импульсы, последовательности импульсов).

Подключение: Подключите выход источника цифровых сигналов ко входу осциллографа через соответствующие пробники.

Настройка осциллографа: Настройте осциллограф для отображения цифровых сигналов. Важно правильно установить масштаб по времени и амплитуде, чтобы чётко видеть фронты импульсов. Возможно, понадобится использовать режим автоматической установки масштаба.

Измерение параметров: Измерьте следующие параметры цифровых сигналов:

Длительность импульса (ширина импульса): Измерьте время, в течение которого уровень сигнала находится в высоком состоянии (логическая единица).

Период сигнала: Измерьте время между двумя соседними передними фронтами импульсов.

Частота сигнала: Рассчитайте частоту сигнала, используя формулу  $f = 1/T$ , где  $T$  - период сигнала.

Уровни логических единиц и нулей: Измерьте амплитуду сигнала в высоком и низком состояниях. Определите пороговые значения, разделяющие логическую единицу и логический ноль.

Сравнение с эталоном (опционально): Если используется логический анализатор, сравните измеренные осциллографом параметры с данными, полученными с помощью анализатора.

Отчет:

В отчётах к обеим лабораторным работам необходимо:

Описать использованное оборудование.

Сделать зарисовки или фотографии экрана осциллографа с отображаемыми сигналами.

Записать полученные результаты измерений с указанием единиц

измерения.

Сделать выводы о проделанной работе. Указать, какие трудности возникли и как они были преодолены.

### **Лабораторная работа № 6. Получение характеристик полупроводниковых диодов. Измерение параметров выпрямителей.**

Цель работы: Изучить вольт-амперную характеристику (ВАХ) полупроводникового диода и оценить параметры выпрямительного моста.

Оборудование:

Полупроводниковые диоды различных типов (кремниевые, германиевые, светодиоды).

Резисторы с различным сопротивлением.

Источник постоянного напряжения (регулируемый блок питания).

Мультиметр (для измерения напряжения и тока).

Макетная плата.

Выпрямительный мост (готовый или собранный из отдельных диодов).

Осциллограф (желательно, для визуализации выпрямленного сигнала).

Методика проведения:

Часть 1: ВАХ диода.

Сборка схемы: Соберите схему для измерения ВАХ диода: источник питания, резистор (для ограничения тока), диод и мультиметр для измерения напряжения и тока. Резистор выбирается таким образом, чтобы ограничить ток через диод в безопасных пределах.

Измерение: Изменяя напряжение источника питания, измерьте ток через диод и напряжение на нём. Запишите полученные значения в таблицу.

Построение графика: Постройте график ВАХ диода (зависимость тока от напряжения). Обратите внимание на прямую и обратную ветви характеристики.

Часть 2: Параметры выпрямителя.

Сборка схемы: Соберите схему выпрямителя на основе выпрямительного моста (или собранного из отдельных диодов) с резистивной нагрузкой. Подключите источник переменного напряжения.

Измерение: Измерьте:

Выходное напряжение выпрямителя (постоянная составляющая).

Выходной ток выпрямителя.

(Опционально) с помощью осциллографа визуализируйте выпрямленное напряжение и оцените пульсации.

Расчёт коэффициента пульсаций: (Если используется осциллограф) рассчитайте коэффициент пульсаций выходного напряжения.

## **Лабораторная работа № 7. Измерение параметров усилителей**

Цель работы: Измерить основные параметры усилителя (коэффициент усиления, входное и выходное сопротивление, полоса пропускания).

Оборудование:

Усилитель (транзисторный, операционный усилитель).

Генератор сигналов (для подачи входного сигнала).

Осциллограф (для измерения входного и выходного сигналов).

Мультиметр (для измерения напряжений и токов).

Резисторы.

Методика проведения:

Сборка схемы: Соберите схему усилителя согласно указаниям.

Измерение коэффициента усиления: Подайте на вход усилителя синусоидальный сигнал известной амплитуды. Измерьте амплитуду выходного сигнала с помощью осциллографа. Коэффициент усиления - отношение амплитуды выходного сигнала к амплитуде входного.

Измерение входного сопротивления: Измерьте входное сопротивление усилителя, подавая на вход небольшой сигнал и измеряя ток и напряжение на входе.  $R_{в\backslash} = U_{в\backslash} / I_{в\backslash}$ .

Измерение выходного сопротивления: Измерьте выходное сопротивление усилителя, используя метод нагрузочной характеристики или другие подходящие методы.

Измерение полосы пропускания: Изменяя частоту входного сигнала, определите частоты, на которых амплитуда выходного сигнала уменьшается в 1.2 раз по сравнению с амплитудой на средней частоте. Разность между этими частотами - полоса пропускания.

## **Лабораторная работа № 8. Исследование работы комбинированных цифровых устройств**

Цель работы: Изучить работу логических вентилей и простых цифровых схем, собранных из них.

Оборудование:

Набор логических элементов (вентили И, ИЛИ, НЕ, И-НЕ, ИЛИ-НЕ). Это могут быть как отдельные микросхемы, так и макетная плата с уже установленными элементами.

Источники питания (для логических элементов).

Светодиоды (для индикации состояний).

Соединительные провода.

Генераторы сигналов (для подачи входных сигналов).

(Желательно) логический анализатор для контроля сигналов.

Методика проведения:

Сборка схем: Соберите схемы различных цифровых устройств (например, сумматор, компаратор, регистр) согласно заданию. Обратите внимание на правильность подключения логических элементов и соблюдение правил работы с ними.

Проверка работы: Подайте различные комбинации входных сигналов и проверьте правильность работы собранных схем. Сравните результаты с ожидаемыми значениями. Используйте светодиоды для визуализации состояний выходов.

Анализ: Проанализируйте работу схемы и сделайте выводы о функционировании отдельных логических элементов в составе комбинированного устройства.

Общие замечания для всех работ:

Перед началом работы внимательно изучите инструкцию по технике безопасности.

Все результаты измерений и наблюдений аккуратно записывайте в лабораторный журнал.

Делайте выводы по каждой выполненной части работы.

Используйте таблицы и графики для наглядного представления результатов измерений.

**Лабораторная работа № 9.** Измерение заданных параметров стабилизатора напряжения

Цель работы: Научиться измерять основные параметры стабилизатора напряжения и анализировать его работу.

Оборудование:

Стабилизатор напряжения (готовый модуль или собранная схема).

Регулируемый источник напряжения (для питания стабилизатора и изменения входного напряжения).

Нагрузка (резистор или регулируемый резистор для изменения тока нагрузки).

Мультиметр (для измерения входного и выходного напряжения, тока нагрузки).

Осциллограф (желательно, для оценки пульсаций выходного напряжения).

Методика проведения:

Сборка схемы: Подключите стабилизатор напряжения к регулируемому источнику питания и нагрузке.

Измерение параметров при различных нагрузках: Изменяя нагрузку

(изменяя сопротивление нагрузки или ток нагрузки), измерьте:

Входное напряжение ( $U_{вх}$ ).

Выходное напряжение ( $U_{вых}$ ).

Ток нагрузки ( $I_n$ ).

(Опционально) пульсации выходного напряжения с помощью осциллографа.

Измерение при изменении входного напряжения: Изменяя входное напряжение ( $U_{вх}$ ), измерьте выходное напряжение ( $U_{вых}$ ) при постоянной нагрузке. Обратите внимание на стабильность выходного напряжения.

Определение коэффициента стабилизации: Рассчитайте коэффициент стабилизации по формуле:  $K_{ст} = (U_{вх} / U_{вых})$ , где  $\Delta U_{вх}$  - изменение входного напряжения, а  $\Delta U_{вых}$  - соответствующее изменение выходного напряжения.

Определение выходного сопротивления: Определите выходное сопротивление стабилизатора (опционально, более сложный метод, возможно, потребуются дополнительные измерения).

### **Лабораторная работа № 10. Поиск неисправностей источников питания**

Цель работы: Отработка навыков поиска и устранения неисправностей в простых источниках питания.

Оборудование:

Неисправный источник питания (с искусственно созданными неисправностями).

Мультиметр.

Тестер диодов (желательно).

Осциллограф (желательно).

Инструменты для работы с электроникой (паяльник, отвертки).

Методика проведения:

Внешний осмотр: Осмотрите источник питания на наличие видимых повреждений (обгоревшие детали, вздутые конденсаторы).

Проверка входного напряжения: Проверьте наличие входного напряжения на источнике питания.

Проверка предохранителя: Проверьте предохранитель на целостность.

Проверка выпрямителя: Проверьте диоды выпрямителя на исправность с помощью тестера диодов или мультиметра.

Проверка фильтрующих конденсаторов: Проверьте электролитические конденсаторы на наличие утечки или вздутия.

Проверка стабилизатора: Проверьте элементы стабилизации

(транзисторы, стабилитроны) на исправность.

Проверка выходного напряжения: Проверьте наличие и значение выходного напряжения.

Анализ осциллограммы: (Если используется осциллограф) проанализируйте осциллограмму выходного напряжения для оценки наличия пульсаций и других аномалий.

Устранение неисправностей: После выявления неисправности, устраните её (в рамках допустимого, в зависимости от задания).

### **Лабораторная работа № 11. Сравнение погрешности измерений заданных измерительных приборов**

Цель работы: Определить и сравнить погрешности измерений различных измерительных приборов (мультиметров, осциллографов) при измерении одних и тех же параметров.

Оборудование:

Несколько измерительных приборов разных классов точности (мультиметры, осциллографы).

Источник постоянного напряжения (с известным значением напряжения).

Источник переменного напряжения (с известным значением напряжения).

Источник сигналов (генератор сигналов с возможностью выдачи сигналов с известной частотой и амплитудой).

Высокоточный эталонный измерительный прибор (желательно).

Методика проведения:

Измерение напряжения: Измерьте постоянное и переменное напряжение с помощью каждого измерительного прибора. Запишите полученные значения.

Измерение частоты и амплитуды: Измерьте частоту и амплитуду сигнала с помощью осциллографов (если используются).

Расчет погрешности: Рассчитайте погрешность каждого измерения, сравнив полученные значения с эталонным значением (или средним значением, если эталон отсутствует). Погрешность рассчитывается как абсолютное или относительное отклонение.

Сравнение погрешностей: Сравните погрешности измерений разных приборов. Проанализируйте влияние класса точности прибора на погрешность

измерений.

Анализ: Сделайте выводы о точности различных измерительных приборов и о влиянии класса точности на результаты измерений.

Общие замечания:

Перед выполнением каждой работы обязательно изучите инструкцию по технике безопасности.

Все результаты измерений записывайте в таблицы.

При расчетах указывайте единицы измерения.

Делайте подробные выводы по каждому эксперименту.

Шкала оценок:

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Критерии оценки</b>
отлично	91 - 100	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы; ответ полный, правильный
хорошо	71 - 90	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; В ответе присутствуют собственные выводы и оценки.
удовлетворительно	51 - 70	Слабое умение использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников;

		<p>Выводы присутствуют без должного обоснования и пояснений;  В ответе присутствуют ошибки;  ответ дан с помощью преподавателя</p>
неудовлетворительно	менее 51	<p>неумение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; полное отсутствие собственных выводов и заключений; отсутствие ответа</p>

### 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОПЦ.01 ОСНОВЫ ЭЛЕКТРОТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ

#### Практические работы

##### № 1

По вольт-амперной характеристике кремниевого выпрямительного диода КД103А при  $t = 20$

$^{\circ}\text{C}$  (рис. 1.1) определить сопротивление постоянному току при прямом включении для напряжений  $U_{\text{пр}} = 0,4; 0,6; 0,8$  В. Построить график зависимости  $R_0 = f(U_{\text{пр}})$ .

##### № 2

Используя вольт-амперную характеристику диода КД103А при  $t = 20$   $^{\circ}\text{C}$  (рис. 1.), определить сопротивление постоянному току при обратном включении для напряжений  $U_{\text{обр}} = -50; -100; -200$  В.

Построить график зависимости  $R_0 = f(U_{\text{обр}})$ .

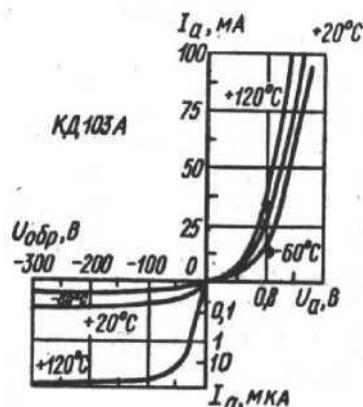


Рис. 1. Вольт-амперная характеристика диода

##### № 3

Построить зависимость сопротивления постоянному току диода КД103А при прямом включении от температуры окружающей среды, используя характеристики, представленные на рис. 1.1, для прямого напряжения  $U^{\wedge} = 0,4; 0,6; 0,8$  В.

##### № 4

Построить график зависимости сопротивления постоянному току диода КД103А при обратном включении от температуры окружающей среды, используя вольт-амперные характеристики рис. 1.1, для обратного напряжения  $U_{\text{обр}} = -50; -100$  В.

##### № 5

По вольт-амперным характеристикам диода КД103А (рис. 1.1) определить изменения прямого тока при изменении температуры от  $-60$  до  $+120$   $^{\circ}\text{C}$  для

значений прямого напряжения  $U^{\wedge} = 0,4; 0,6; 0,8; 1 \text{ В}$ .

#### № 6

Студентам будет предложено собрать проект с помощью определенного набора деталей. Установленным стандартом является IPC-A-610D (Международные критерии приемки электронных сборок).

#### № 7

Студентам требуется выявить, проверить и заменить дефектные электронные компоненты на печатной плате, плате поверхностного монтажа или плате смешанной технологии монтажа. Студент должен зафиксировать результаты процедуры, а также способа диагностики неисправностей в письменном виде.

Студентам предстоит работать с обычным измерительным и испытательным оборудованием для тестирования, установки, сборки и измерения электронных компонентов, модулей и оборудования, основанных на принципах постоянного и переменного тока, а также цифровой и аналоговой электроники. По окончании работы требуется записать и проанализировать результаты измерений. Платы должны быть предварительно подготовлены до начала чемпионата.

#### № 8

Каждому студенту нужно разработать печатную плату.

Детали проекта могут выполняться во время практических занятий. В случае если студент на втором этапе (разработка печатной платы) не может разработать печатную плату самостоятельно, он может продолжить работать с платой, сконструированной экспертом, который разработал данный проект.

#### № 9

Проект по разработке программного обеспечения основывается на процессорном блоке управления с заданной периферией. Студентам предоставляется шаблонный код, адаптированный под указанный процессорный блок и периферию, который необходимо доработать до заданного функционала. При этом все специальные вычислительные (такие как сложные математические

вычисления, расчеты коэффициентов и т.п.) функции должны присутствовать в исходном шаблонном коде.

#### № 10

Имея логический элемент И-НЕ, реализуйте функцию И. Составьте таблицу истинности.

**№ 11**

Имея логический элемент И-НЕ, реализуйте функцию ИЛИ. Составьте таблицу истинности.

**№ 12**

В схеме однополупериодного выпрямителя (рис. 4.1) на нагрузке  $R_H = 510$  Ом постоянное напряжение  $U_0 = 100$  В. Правильно ли выбран диод Д205, для которого максимальное обратное напряжение  $U_{обр} = 400$  В, а наибольший выпрямленный ток  $I_0 = 400$  мА?

**№ 13**

Для схемы однополупериодного выпрямителя (рис. 4.1) определить выпрямленное напряжение  $U_0$ , если амплитуда напряжения первичной обмотки трансформатора  $U_{1m} = 220$  В, коэффициент трансформации  $n = 1,43$ .

**№ 14**

Для схемы однополупериодного выпрямителя (рис. 4.1) определить постоянное напряжение на нагрузке, если на вторичной обмотке трансформатора  $U_{2m} = 250$  В.

**№ 15**

В схеме двухполупериодного выпрямителя (рис. 4.2) обратное напряжение, действующее на каждый диод,  $U_{обр} = 471,2$  В. Определить выпрямленное напряжение на нагрузке  $U_0$ .

**№ 16**

Определить амплитуду переменного напряжения на нагрузке в схеме двухполупериодного выпрямителя (рис. 4.2), если выпрямленный ток, проходящий через каждый диод,  $I_0 = 70$  мА, а сопротивление нагрузки  $R_H = 39$  Ом.

**№ 17**

Частота колебаний пульсации выпрямленного напряжения в схеме двухполупериодного выпрямителя (рис. 4.2)  $f_c = 2$  кГц. Какова частота питающей сети?

**№ 18**

Для двухполупериодной мостовой схемы выпрямителя (рис. 4.3) определить обратное напряжение на диодах, если через каждый диод идет ток  $I = 250$  мА, а сопротивление нагрузки  $R = 680$  Ом.

**Вопросы:**

1. Дайте определение параллельного соединения участков

электрической цепи.

2. Напишите соотношения, связывающие фазные и линейные токи в трехфазной электрической цепи при соединении звездой.
3. Перечислите режимы работы асинхронного электродвигателя.
4. Какое количество полюсов должно быть у синхронного генератора, имеющего частоту тока  $f = 50$  Гц, если ротор вращается с частотой  $n = 125$  об/мин?
5. Изобразите выходную характеристику биполярного транзистора при включении с общим эмиттером. Поясните ее.
6. Назовите основные виды сглаживающих фильтров.
7. Напишите формулу для определения тока в нулевом проводе несимметричного трехфазного приемника электрической энергии при соединении нагрузки четырехпроводной звездой?
8. Дайте определение интегральной микросхемы.
9. Изобразите входные и выходные характеристики биполярного транзистора, включенного по схеме с общим эмиттером.
10. Объяснить, почему в нейтральном проводе трехфазного потребителя электрической энергии не устанавливают предохранитель.
11. Как повлияет на величину тока холостого хода уменьшение числа витков первичной обмотки однофазного трансформатора? Перечислите способы возбуждения машин постоянного тока.
12. Приведите схемы однополупериодного и двухполупериодного выпрямителя синусоидального тока.
13. Изобразите выходные стоковые характеристики полевого транзистора в схеме с общим истоком.
14. Изобразите внешнюю характеристику однофазного трансформатора.
15. Объясните физический смысл интегральной чувствительности фотоэлемента.
16. Перечислите способы пуска трехфазного синхронного двигателя.
17. Изобразите вольт - амперную характеристику выпрямительного диода и охарактеризуйте ее.
18. Дайте определение трехфазного симметричного приемника электрической энергии.
19. Перечислите способы регулирования скорости вращения асинхронного двигателя.
20. Приведите схему сглаживающего RC - фильтра на выходе выпрямителя и объясните смысл его работы.

21. Изобразите внешнюю характеристику однофазного трансформатора.
22. Дайте определение трехфазной симметричной системы синусоидального тока.
23. Объясните назначение нейтрального провода в трехфазной электрической цепи синусоидального тока.
24. Изобразите механическую характеристику асинхронного двигателя с фазным ротором.
25. Дайте определение избирательного усилителя.
26. Изобразите вольт - амперную характеристику стабилитрона. Укажите на ней область стабилизации напряжения.
27. Назовите возможные области применения полевых транзисторов.
28. Изобразите эквивалентные схемы замещения катушки без ферромагнитного сердечника.
29. Напишите формулу для определения тока в нулевом проводе несимметричного трехфазного приемника.

## **Рабочая программа дисциплины**

### **ОПЦ.02 Информационные технологии**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

среднего профессионального образования

09.01.05 Оператор технической поддержки

Объем дисциплины - 86 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	ОСВОЕНИЯ 12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.02 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

ОПЦ. Общепрофессиональный цикл

ОПЦ.02. Информационные технологии

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- использовать программное обеспечение в профессиональной деятельности;
- использовать информационные ресурсы для поиска и хранения информации;
- обрабатывать текстовую и табличную информацию; использовать деловую графику и мультимедиаинформацию;
- использовать технологии сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных;
- обрабатывать текстовую и числовую информацию;
- применять мультимедийные технологии обработки и представления информации;
- обрабатывать информацию, используя средства пакетов прикладных программ.

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

- понятие информационных систем и информационных технологий, автоматизированной обработки информации;
- основные правила и методы работы с пакетами прикладных программ;
- возможности сетевых технологий работы с информацией;
- методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации;
- принципы защиты информации от несанкционированного доступа;
- теоретические основы, виды и структуру баз данных;

- принципы классификации и кодирования информации;
- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; основы современных систем управления базами данных.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.1. Обрабатывать поступающие запросы на обслуживание от клиентов.

ПК 1.2. Инструктировать клиентов в решении типовых запросов.

ПК 2.1. Вводить в эксплуатацию отдельные устройства инфокоммуникационных систем.

ПК 2.2. Устанавливать и настраивать системное и прикладное ПО, необходимое для функционирования ИС, в том числе сетевое программное обеспечение и программное обеспечение для защиты от несанкционированного доступа.

ПК 2.3. Проверять правильность установки и функционирования устройств после настройки программного обеспечения и базовой конфигурации сетевых устройств и программного обеспечения, в том числе - виртуальной сетевой инфраструктуры.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 86 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 68 часов, из них практические занятия - 34 часа,
- самостоятельная работа - 8 часов,
- промежуточная аттестация - 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ. 02 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	86
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	34
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
консультация	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация	10
Промежуточная аттестация в форме	экзамен

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Виды информации и методы ее обработки</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Виды и свойства информации	Содержание Информация и формы ее представления. Основные характеристики информации. Основные форматы текстовых, графических, аудио и видеофайлов.	4	1-2
	<b>Практические занятия</b> Лабораторная работа № 1. Конвертирование и сохранение файлов в различных форматах	2	2
<b>Тема 1.2.</b> Базовые информационные процессы, их характеристика и модели	Содержание Извлечение информации. Транспортирование информации. Обработка информации. Режимы обработки данных. Способы обработки данных	4	1-2

	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 2. Сжатие и передача файлов различных форматов		
<b>Раздел 2. Применение информационных технологий для разработки служебных документов</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Основные технологии разработки текстовых документов	Содержание	6	1-2
	Основные правила и методы разработки служебных документов. Настройка режимов отображения документов и параметров страницы. Редактирование и форматирование документов. Подготовка шаблонов документов. Вставка таблиц и графических элементов в текстовые документы.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 3. Разработка и форматирование текстовых документов из заданных фрагментов	1	
	Лабораторная работа № 4. Форматирование и оформление многостраничных документов	1	
	Лабораторная работа № 5. Подготовка и сохранение шаблонов документов	1	
	Лабораторная работа № 6. Вставка таблиц и графических элементов в текстовые документы	1	
<b>Тема 2.2</b> Применение электронных таблиц	Содержание	4	1-2
	Основные встроенные функции электронных таблиц. Обработка числовых данных средствами электронных таблиц. Построение диаграмм и графиков.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 7. Разработка и заполнение электронных таблиц на основе представленных данных.	1	
	Лабораторная работа № 8. Фильтрация и группировка данных в электронных таблицах.	1	
	Лабораторная работа № 9. Вычисления в электронных таблицах.	1	
	Лабораторная работа № 10.	1	

	Построение графиков и диаграмм в электронных таблицах. Анимированные графики.		
<b>Раздел 3. Технологии создания мультимедийных документов</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Современные мультимедийные ресурсы	Содержание	4	1-2
	Классификации и сферы применения мультимедийных ресурсов. Образовательные ресурсы. Бизнес-приложения.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 11. Подготовка презентации по образовательным ресурсам.	2	
	Лабораторная работа № 12. Подготовка презентации по бизнес-приложениям.	2	
	Лабораторная работа № 13. Доработка презентаций для добавления мультимедийных эффектов.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Применение веб-технологий	Содержание	4	1-2
	Основные поисковые системы. Правила использования информационного контента. Основные сервисы и методы публикации информации в сети.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 14. Поиск и систематизация заданной информации	1	
	Лабораторная работа № 15. Подготовка материалов для размещения в сети.	1	
	Лабораторная работа № 16. Выбор сервиса и публикация материалов в сети.	2	
<b>Раздел 4. Основы обработки информации в базах данных</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Основные принципы хранения информации в базах данных	Содержание	4	1-2
	Основные понятия баз данных: реляционные таблицы, установление связей между таблицами.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 17. Обновление информации в базе данных.		

<b>Тема 4.2.</b> Обработка и обновление информации в таблицах баз данных	Содержание	4	1-2
	Понятие запроса. Конструктор запросов. Формирование отчета по заданным параметрам.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Лабораторная работа № 18. Создание и сохранение запросов и отчетов для заданной базы данных.		
Промежуточная аттестация		<b>10</b>	
Всего:		<b>86</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.02 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. *Советов, Б. Я.* Информационные технологии : учебник для среднего профессионального образования / Б. Я. Советов, В. В. Цехановский. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5534-06399-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489604>

2. Информационные технологии в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Трофимов, О. П. Ильина, В. И. КИЯЕВ, Е. В. Трофимова ; под редакцией В. В. Трофимова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 238 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03964-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490102>

#### **Дополнительные источники:**

1. Гаврилов, М. В. Информатика и информационные технологии: учебник для среднего профессионального образования / М. В. Гаврилов, В. А. Климов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 319 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53420333-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557964>

2. Информационные технологии в юридической деятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования /

Т. М. Беляева, А. Т. Кудинов, Н. В. Пальянова, С. Г. Чубукова ;  
ответственный редактор С. Г. Чубукова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва:  
Издательство Юрайт, 2024. — 314 с. — (Профессиональное образование). —  
ISBN 978-5-534-00565-3. — Текст: электронный // Образовательная  
платформа Юрайт [сайт]. — URL:  
<https://urait.ru/bcode/536860>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ. 02 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать программное обеспечение в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать информационные ресурсы для поиска и хранения информации;</li> <li>- обрабатывать текстовую и табличную информацию; использовать деловую графику и мультимедиаинформацию;</li> <li>- использовать технологии сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных;</li> <li>- обрабатывать текстовую и числовую информацию;</li> <li>- применять мультимедийные технологии обработки и представления информации;</li> <li>- обрабатывать информацию, используя средства пакетов прикладных программ.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие информационных систем и информационных технологий, автоматизированной обработки информации;</li> <li>- основные правила и методы работы с пакетами прикладных программ;</li> <li>- возможности сетевых технологий работы с информацией;</li> <li>- методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации;</li> <li>- принципы защиты информации от несанкционированного доступа;</li> <li>- теоретические основы, виды и структуру баз данных;</li> <li>- принципы классификации и кодирования информации;</li> <li>- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Тестирование</p>

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине ОПЦ.02 Информационные технологии**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования**

**09.01.05 Оператор технической поддержки**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств .....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения.....	4
1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплине .....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине .....	4
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	8
<b>2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине .....</b>	<b>62</b>

## **1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения**

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОПЦ.02 Информационные технологии профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

### **1.2. Объекты оценивания - результаты освоения учебной дисциплины ОПЦ.02 Информационные технологии**

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины ОПЦ.02 Информационные технологии в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.1. Обрабатывать поступающие запросы на обслуживание от клиентов.

ПК 1.2. Инструктировать клиентов в решении типовых запросов.

ПК 2.1. Вводить в эксплуатацию отдельные устройства инфокоммуникационных систем.

ПК 2.2. Устанавливать и настраивать системное и прикладное ПО, необходимое для функционирования ИС, в том числе сетевое программное обеспечение и программное обеспечение для защиты от несанкционированного доступа.

ПК 2.3. Проверять правильность установки и функционирования устройств после настройки программного обеспечения и базовой конфигурации сетевых устройств и программного обеспечения, в том числе - виртуальной сетевой инфраструктуры.

### **1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОПЦ.02 Информационные технологии.**

Контроль и оценка результатов освоения - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины ОПЦ.02 Информационные технологии.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины ОПЦ.02 Информационные технологии

#### **1.3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - устный опрос, решение задач, тестирование по темам отдельных занятий.

**Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, и применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

Практическая 1. Конвертирование и сохранение файлов в различных форматах.

Практическая 2. Сжатие и передача файлов различных форматов.

Практическая 3. Разработка и форматирование текстовых документов из заданных фрагментов.

Практическая 4. Форматирование и оформление многостраничных документов.

Практическая 5. Подготовка и сохранение шаблонов документов.

Практическая 6. Вставка таблиц и графических элементов в текстовые документы.

Практическая 7. Разработка и заполнение электронных таблиц, на основе

представленных данных.

Практическая 8. Фильтрация и группировка данных в электронных таблицах.

Практическая 9. Вычисления в электронных таблицах.

Практическая 10. Построение графиков и диаграмм в электронных таблицах. Анимированные графики.

Практическая 11. Подготовка презентации по образовательным ресурсам.

Практическая 12. Подготовка презентации по бизнес-приложениям.

Практическая 13. Доработка презентаций для добавления мультимедийных эффектов.

Практическая 14. Поиск и систематизация заданной информации.

Практическая 15. Подготовка материалов для размещения в сети.

Практическая 16. Выбор сервиса и публикация материалов в сети.

Практическая 17. Обновление информации в базе данных.

Практическая 18. Создание и сохранение запросов и отчетов для заданной базы данных.

### **Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоение умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать программное обеспечение в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать информационные ресурсы для поиска и хранения информации;</li> <li>- обрабатывать текстовую и табличную информацию; использовать деловую графику и мультимедиаинформацию;</li> <li>- использовать технологии сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных;</li> <li>- обрабатывать текстовую и числовую информацию;</li> <li>- применять мультимедийные технологии обработки и представления информации;</li> <li>- обрабатывать информацию, используя средства пакетов прикладных программ.</li> </ul>	<p>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме. Тестирование. Контрольная работа. Защита реферата. Семинар. Защита курсовой работы (проекта). Выполнение проекта. Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания (работы)</p>
<b>Усвоенные знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие информационных систем и</li> </ul>	<p>Компьютерное тестирование на</p>

<p>информационных технологий, автоматизированной обработки информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила и методы работы с пакетами прикладных программ;</li> <li>- возможности сетевых технологий работы с информацией;</li> <li>- методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации;</li> <li>- принципы защиты информации от несанкционированного доступа</li> <li>- теоретические основы, виды и структуру баз данных;</li> <li>- принципы классификации и кодирования информации;</li> <li>- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; основы современных систем управления базами данных</li> </ul>	<p>знание терминологии по теме. Тестирование. Контрольная работа. Защита реферата. Семинар. Защита курсовой работы (проекта). Выполнение проекта. Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания (работы)</p>
--	--

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
<b>Тема 1.1.</b> Виды и свойства информации	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3.	Практическое задание, проверка конспектов	экзамен
<b>Тема 1.2.</b> Базовые информационные процессы, их характеристика и модели	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3.	Практическое задание, проверка конспектов	экзамен
<b>Тема 2.1.</b> Основные технологии разработки текстовых документов	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3.	Практическое задание, проверка конспектов	экзамен
<b>Тема 2.2</b> Применение электронных таблиц	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3.	Практическое задание, проверка конспектов	экзамен
<b>Тема 3.1.</b> Современные	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1.,	Практическое задание, проверка	экзамен

мультимедийные ресурсы	ПК 2.2., ПК 2.3.	конспектов	
<b>Тема 3.2.</b> Применение веб-технологий	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3.	Практическое задание, проверка конспектов	экзамен
<b>Тема 4.1.</b> Основные принципы хранения информации в базах данных	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3.	Практическое задание, проверка конспектов	экзамен
<b>Тема 4.2.</b> Обработка и обновление информации в таблицах баз данных	ОК 02., ОК 05., ОК 09., ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3.	Практическое задание, проверка конспектов	экзамен

### 1.3.1 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине экзамен, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

### 1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.		
Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому

		материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## **2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины ОПЦ.02 Информационные технологии**

**Лабораторная работа № 1.** Конвертирование и сохранение файлов в различных форматах.

Задание: Конвертирование и сохранение файлов в различных форматах

Цель работы: научиться конвертировать файлы из одного формата в другой, используя доступные инструменты и программы.

Задание:

1. Конвертация текстового файла в PDF

Ход работы:

1. Создайте текстовый файл в формате .txt с любым текстом (например, ваше имя, дата и краткая информация о вас).

2. Используйте программу, такую как Microsoft Word или Google Docs, чтобы открыть текстовый файл.

3. Сохраните или экспортируйте файл в формате PDF.

Вопросы:

Какой метод вы использовали для сохранения в PDF?

Какие настройки вы могли выбрать при сохранении?

## 2. Конвертация изображения из JPG в PNG

Шаги:

1. Найдите изображение в формате JPG на своем компьютере или в интернете.
2. Используйте онлайн-сервис, например, Online Convert или ILoveIMG, чтобы загрузить изображение и конвертировать его в формат PNG.
3. Скачайте полученное изображение.

Вопросы:

Какие изменения в качестве изображения вы заметили после конвертации?  
Каковы основные различия между форматами JPG и PNG?

## 3. Конвертация таблицы из CSV в Excel

Шаги:

1. Создайте таблицу в формате CSV (например, с данными о ваших оценках или любимых фильмах) с помощью текстового редактора (например, Блокнот).
2. Откройте Microsoft Excel или Google Sheets и импортируйте CSV файл.
3. Сохраните таблицу в формате Excel (.xlsx).

Вопросы:

Какие данные вы использовали для создания таблицы?

Как изменилось представление данных после конвертации в Excel?

Лабораторная работа № 2. Сжатие и передача файлов различных форматов  
Тема. Архивация данных различными способами.

Цель работы. Научиться архивировать данные с помощью различных программ.

Оборудование. ПК Pentium.

Ход работы

1. Ознакомиться с теоретической частью
2. Ответить на контрольные вопросы
3. Выполнить практическое задание
4. Оформить отчет

Теоретическая часть

В практической деятельности архивы создаются по нескольким причинам. Во-первых, архив необходим, если вы собираетесь передать информацию по модему. Во-вторых, вам не обойтись без архива, если большие файлы нужно скопировать на носители малой емкости. Наконец, архивирование выполняется при создании резервных копий.

Архиватор - компьютерная программа, которая осуществляет сжатие данных в один файл архива для более легкой передачи, или компактного их хранения. В качестве данных обычно выступают файлы и папки. Возможно, создать архив, состоящий из нескольких файлов. В этом случае результатом работы архиватора будет один архивный файл.

Процесс создания архива называется архивацией или упаковкой (сжатием), а обратный процесс - распаковкой или экстракцией.

Сжатие - процесс, при котором удаляется все лишнее, в результате чего уменьшается размер файла. Такими "лишними" данными в файлах могут быть символы, которые повторяются, постоянные биты и т.д. Эффективность сжатия является одной из важнейших характеристик архиваторов. От нее зависит размер создаваемого файла архива. Чем меньше архив, тем меньше места нужно для его хранения, а при передаче (например, по электронной почте), нужна меньшая пропускная способность канала передачи и тратится меньше времени.

При выборе типа архиватора обычно руководствуются следующими рассуждениями: степень сжатия должна быть как можно более высокой, а времени на упаковку и распаковку файлов должно идти как можно меньше.

Стандартный архиватор ОС Windows Backup (рисунок 1) создает резервные копии файлов на жестком диске для хранения файлов и программ, что позволяет восстановить случайные потери этих объектов из-за сбоев питания, вирусов и т.д. При архивации эти файлы не сжимаются, а занимают та-кие же объемы, как и исходные. Для запуска программы необходимо выполнить следующую последо-вательность команд Пуск

Все программы

Стандартные Служебные Архивация данных.

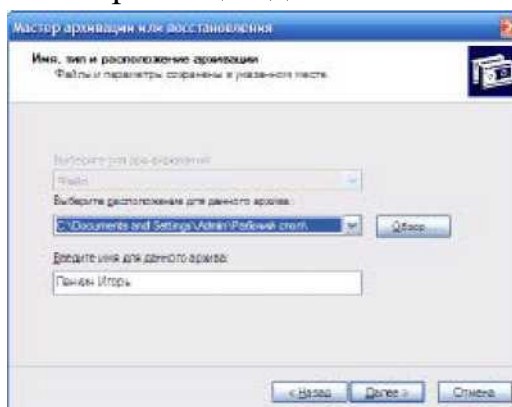


Рисунок 1 - Окно архиватора Backup

Однако при этом архивные копии занимают столько же места, сколько занимают исходные файлы, и для копирования может понадобиться много дискетов. Поэтому более удобно использовать для создания

архивных копий специально разработанные программы архивации файлов.

Современные программные средства для создания и обслуживания архивов отличаются большим объемом функциональных возможностей, многие из которых выходят за рамки простого сжатия данных и эффективно дополняют стандартные средства операционной системы. В этом смысле современные средства архивации данных называют диспетчерами архивов.

К базовым функциям, которые выполняют современные диспетчеры архивов, относятся: извлечение файлов из архивов, создание новых архивов, добавление файлов в имеющийся архив, создание самораспаковывающихся архивов, создание распределенных архивов на носителях малой емкости, тестирование целостности структуры архивов, полное или частичное восстановление поврежденных архивов, защита архивов от просмотра и несанкционированной модификации.

К дополнительным функциям диспетчеров архивов относятся сервисные функции, делающие работу более удобной. Они часто реализуются внешним подключением дополнительных служебных программ и обеспечивают: просмотр файлов различных форматов без извлечения их из архива; поиск файлов и данных внутри архивов; установку программ из архивов без предварительной распаковки; проверку отсутствия компьютерных вирусов в архиве до его распаковки; криптографическую защиту архивной информации; декодирование сообщений электронной почты; «прозрачное» уплотнение исполнимых

файлов .EXE и .DLL; создание

самораспаковывающихся многотомных архивов; выбор или настройку коэффициента сжатия информации.

7-Zip (рисунок 2) является свободным файловым архиватором с высокой степенью сжатия данных. Поддерживает несколько алгоритмов сжатия и множество форматов данных, включая собственный формат 7z с высокоэффективным алгоритмом сжатия LZMA. Программа разрабатывается с 1999г. и является бесплатной, а также имеет открытый исходный код, большая часть которого свободно распространяется на условиях.

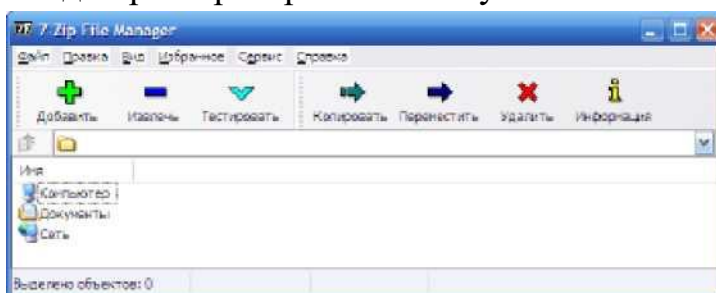


Рисунок 2 - Окно архиватора 7Zip

Чтобы восп. файлом, содержащимся в архиве, его нужно из архива извлечь. Операция извлечения файла или папки из архива обычно вкл. в себя три стадии: открытие архива, просмотр и извлечение.

Основные характеристики 7-Zip: поддерживаемые форматы: 7z, ZIP, CAB, Z, MSI, RPM, DEB, NSIS, LZH, RAR, ARJ, WIM, CHM, GZIP, BZIP2, TAR, CPIO,

ISO и RPM; очень высокая степень сжатия в формате 7z; для форматов ZIP и GZIP степень сжатия на 2-10% выше, чем в PKZip и WinZip; возможность создания самораспаковывающихся архивов для формата 7z; возможность шифрования архивов; встроенный файловый менеджер; интеграция в оболочку Windows; плагин для программы FAR Manager; плагин для программы Total Commander; мощная версия для командной строки; многоязыковой интерфейс (есть русский язык).

Возможны ситуации, когда необходимо удалить некоторые файлы из архива, для этого не обязательно создавать архив заново с новым составом объектов. Достаточно ОТкрpnm архив, выделить файлы для удаления, затем нажать клавишу DELETE.

В тех случаях, когда архивация производится для передачи документа потребителю, следует предусмотреть наличие у него программного средства, необходимого для извлечения исходных данных из уплотненного архива. Если таких средств у потребителя нет - создают самораспаковывающиеся архивы. Самораспаковывающийся архив готовится на базе обычного архива путем присоединения к нему небольшого программного модуля. Сам архив получает расширение .EXE, характерное для исполняемых файлов (рисунок 3).

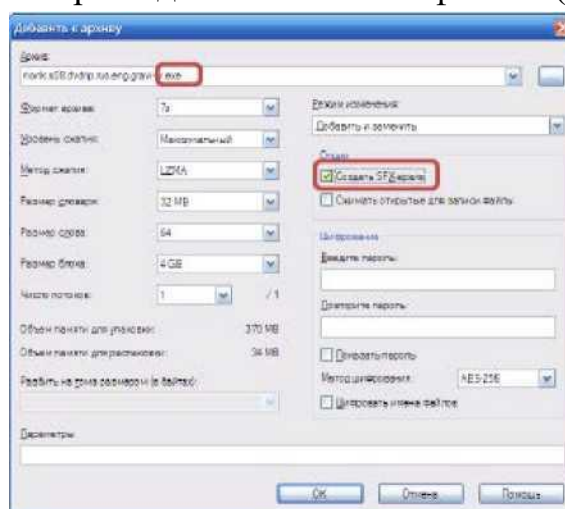


Рисунок 3 - Создание самораспаковывающегося архива

### Контрольные вопросы

1. Для чего создаются архивы?
2. Что такое самораспаковывающийся архив?
3. Перечислите различные способы запуска архиватора 7Zip.
4. Какое расширение имеет архив, созданный стандартным архиватором Windows?
5. Перечислите, какие архиваторы Вам известны.

## Практическое задание

Задание 1. Создать в папке Мои документы в папке своего курса папку группы.

Задание 2. Скопировать папку Мои рисунки в папку своей группы.

Задание 3. Выполнить архивацию данных с помощью служебной программы Backup. Задание выполнять пошагово нажимая кнопку Далее. При запуске программы установить следующие параметры: предоставить возможность выбора объектов для архивации; выберите папку с именем вашей группы; расположите архив на Рабочем столе; имя архиву задайте своей фамилией; дополнительный параметр - тип архивирования ежедневный; проверять данные после архивации; заменить существующие архивы; доступ только - администратору; выполнение архивации - сейчас. По окончании просмотреть отчет о работе.

Задание 4. Запустить программу 7Zip различными способами.

Задание 5. Выполнить архивирование папки с именем группы с помощью программы 7Zip. Для архива выполнить следующие параметры: архив назвать своей фамилией; формат архива - 7z;

уровень сжатия - нормальный; метод сжатия - BZip2; разбить на тома размером - 1,4М; задать пароль

для архива; архив сохранить на Рабочем столе.

Задание 6. Просмотреть содержимое архивного файла разными способами.

Задание 7. Выполнить архивирование папки с именем вашей группы с помощью программы 7Zip.

Для архива выполните следующие параметры: архив назвать своим именем; формат архива - 7z;

уровень сжатия - максимальный; метод сжатия - LZMA; разбить на тома размером - 700М; опция

самораспаковывающегося архива; задать пароль для архива; архив сохранить на Рабочем столе.

Задание 8. Распаковать созданные архивы в папку Мои документы разными способами.

Задание 9. Удалить с Рабочего стола созданные вами объекты в Корзину.

Лабораторная работа № 3. Разработка и форматирование текстовых документов из заданных фрагментов

Цель: формирование навыков набора текста и его редактирование.

Ход работы:

1. Выполнить набор текста.
2. Отредактировать по образцу.

## О *винегрете*

*Винегретом* называют простой *салат*, который готовится из различных отварных *овощей*. Популярна такая холодная закуска в основном в странах постсоветского пространства благодаря доступности ингредиентов и простоте приготовления. Произошло название этого *салата* от французского блюда, в буквальном переводе эта закуска означает «приправленная уксусом». Действительно, по одной из версий *винегрет* готовится именно с добавлением уксусно-горчичного соуса.

Прототипом необычной закуски, появившейся в России еще в 18 веке, принято считать шведский *салат*, в который помимо отварных ей входила и рыба, и яйцо, а в качестве заправки использовалась жирная сметана. Раньше *винегрет* подавали в необычном виде, *овощи* не просто произвольно нарезались, а из них сооружали сложные конструкции на тарелке. Это обусловлено тем, что *винегрет* считался праздничным блюдом, потому его и украшали, как могли.

Современные же повара готовят *винегрет* более примитивным способом: *щн* просто нарезаются одинаковыми кубиками и смешиваются. Часто *винегреты* в различных вариациях используются в качестве составляющей диет для похудения. Такая подача *овощей* помогает сохранить все необходимые витамины и разнообразить рацион.

Особенностью блюда можно назвать быструю подачу: *салат* рекомендуется подавать сразу же после приготовления, иначе он теряет вкус и вид. Несмотря на то, что классический *винегрет* готовится с использованием *щей*, повара часто экспериментируют над рецептом этого *салата*, добавляя в него мясо, рыбу и другие компоненты. Заправка к этой холодной закуске также может отличаться от общепринятой.

Примечательно, что готовят *винегрет* в разных интерпретациях и в странах Европы, однако под другим названием: там это блюдо именуют «русским *салатом*» или «русской закуской», что лишний раз доказывает происхождение *салата*. В домашних условиях *винегрет* может стать отличной закуской «на скорую руку».

## Лабораторная работа № 4. Форматирование и оформление многостраничных документов

### Вариант 1

1. Копировать фрагмент текста Вар 1 (приложение 5).
2. Задать обычный стиль с параметрами: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 13 пт, Отступ: Первая строка: 0,5 см, По ширине, Междустр. интервал: одинарный, Запрет висячих строк.
3. Буквы латиницы выполнить курсивом, скобки и цифры - обычным шрифтом.
4. Оформить два уровня заголовков, создав следующие стили:
  - Шрифт: 14 пт, полужирный, Цвет шрифта: Синий, По центру, интервал Перед: 6 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, С новой страницы, Уровень 1.
  - Шрифт: 12 пт, курсив, Цвет шрифта: Красный, разреженный на 0,5 пт,

По центру, интервал Перед: 12 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, Уровень 2.

5. Пронумеровать страницы, начиная с 1, расположив номер снизу слева.

6. Вставить колонтитулы нечетных страниц - Фамилия.

7. Вставить символы \*•' - ' =: - между словами последней строки, установив для символов шрифт 15 пт.

8. Вставить специальные символы многоточие и длинное тире, и записать горячую клавишу.

9. Оформить формулы (1-4) в редакторе формул.

Вариант 2

1. Копировать фрагмент текста Вар 2 (приложение 5).

2. Задать обычный стиль с параметрами: Шрифт: (по умолчанию) Arial, 12 пт, Отступ: Первая строка: 0,75 см, По ширине, Междустр. интервал: полуторный, Запрет висячих строк.

3. Буквы латиницы выполнить курсивом, скобки и цифры - обычным шрифтом.

4. Оформить два уровня заголовков с нумерацией и следующими параметрами стиля:

— Шрифт: 15 пт, полужирный, Цвет шрифта: Черный, По центру, интервал Перед: 12 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, С новой страницы, Уровень 1.

— Шрифт: 13 пт, курсив, Цвет шрифта: Синий, разреженный на 0,75 пт, По центру, интервал Перед: 18 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, Уровень 2.

5. Пронумеровать страницы, начиная с 5, расположив номер снизу справа.

6. Вставить колонтитулы четных страниц - Фамилия.

7. Вставить символы \* = ' - :: между словами последней строки,

установив для символов шрифт 15 пт.

8. Вставить специальные символы короткое тире и неразрывный пробел, и записать горячую клавишу.

9. Оформить формулы (1-4) в редакторе формул.

Вариант 3

1. Копировать фрагмент текста Вар 1 (приложение 5).

2. Задать обычный стиль с параметрами: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 13 пт, Отступ: Первая строка: 1 см, По ширине, Междустр. интервал: двойной, Запрет висячих строк.

3. Буквы латиницы выполнить курсивом, скобки и цифры - обычным шрифтом.

4. Оформить два уровня заголовков, задав следующие стили:

— Шрифт: 16 пт, полужирный, Цвет шрифта: Красный, По центру, интервал Перед: 24 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, С новой страницы, Уровень 1.

— Шрифт: 14 пт, курсив, Цвет шрифта: Черный, уплотнённый на 0,5 пт, По центру, интервал Перед: 18 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, Уровень 2.

5. Пронумеровать страницы, начиная с 3, расположив номер сверху справа.

6. Вставить колонтитулы четных страниц - номер группы.

7. Вставить символы " между словами последней строки, установив для символов шрифт 15 пт.

8. Вставить специальные символы неразрывный дефис и двойные кавычки, и записать горячую клавишу.

9. Оформить формулы (5-7) в редакторе формул.

Вариант 4

1. Копировать фрагмент текста Вар 2 (приложение 5).

2. Задать обычный стиль с параметрами: Шрифт: (по умолчанию) Times New Roman, 14 пт, Отступ: Первая строка: 1,75 см, По ширине, Междустр. интервал: полуторный, Запрет висячих строк.

3. Буквы латиницы выполнить курсивом, скобки и цифры - обычным шрифтом.

4. Оформить два уровня заголовков, создав следующие стили:

— Шрифт: 16 пт, полужирный, Цвет шрифта: Синий, По центру, интервал Перед: 24 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, С новой страницы, Уровень 1.

— Шрифт: 15 пт, курсив, Цвет шрифта: Зелёный, разреженный на 1 пт, По центру, интервал Перед: 18 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, Уровень 2.

5. Пронумеровать страницы, начиная с 2, расположив номер сверху посередине.

6. Вставить колонтитулы нечетных страниц - МГУИЭ.

7. Вставить символы <sup>9</sup> = между словами последней строки, установив для символов шрифт 15 пт.

8. Вставить специальные символы длинное тире и одинарные кавычки, и записать горячую клавишу.

9. Оформить формулы (5-8) в редакторе формул.

Вариант 5

1. Копировать фрагмент текста Вар 1 (приложение 5).

2. Задать обычный стиль с параметрами: Шрифт: (по умолчанию) Arial, 14 пт, Отступ: Первая строка: 1,5 см, По ширине, Междустр. интервал: двойной, Запрет висячих строк.

3. Буквы латиницы выполнить курсивом, скобки и цифры - обычным шрифтом.

4. Оформить два уровня заголовков, создав следующие стили:

— Шрифт: 16 пт, полужирный, Цвет шрифта: Красный, По центру, интервал Перед: 18 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, С новой страницы, Уровень 1.

— Шрифт: 14 пт, курсив, Цвет шрифта: Синий, уплотнённый на 0,75 пт, По центру, интервал Перед: 12 пт, Не отрывать от следующего, Не разрывать абзац, Уровень 2.

5. Пронумеровать страницы, начиная с 4, расположив номер снизу посередине.
6. Вставить колонтитулы четных страниц - Фамилия, группа.
7. Вставить символы - - между словами последней строки, установив для символов шрифт 15 пт.
8. Вставить специальные символы неразрывный дефис и неразрывный пробел, и записать горячую клавишу.
9. Оформить формулы (3-6) в редакторе формул.

Лабораторная работа № 5. Подготовка и сохранение шаблонов документов  
Лабораторная работа заключается в создании нового шаблона рабочей книги со встроенными элементами управления, в создании документа на основе шаблона и корректировке уже созданного шаблона.

#### **Выполнение лабораторной работы**

1. Откройте новую рабочую книгу и удалите из нее все листы кроме первого. Для этого:

- выделите ярлыки листов, которые необходимо удалить;
- щелкните правой клавишей мыши по выделенной группе ярлыков листов и выберите в контекстном меню команду Удалить.

2. Используя имеющиеся в Excel средства форматирования, подготовьте рабочий лист в качестве шаблона для факса:

- перед вводом данных уменьшите ширину столбцов А, С, Е, G.
- введите данные на основании факса, приведенного на рис.1. Для назначения шрифтов и линий используйте кнопки группы Шрифт на вкладке Главная;

в ячейку Н10 введите формулу для вывода текущей даты =ТДАТА() (см. рис. 1).

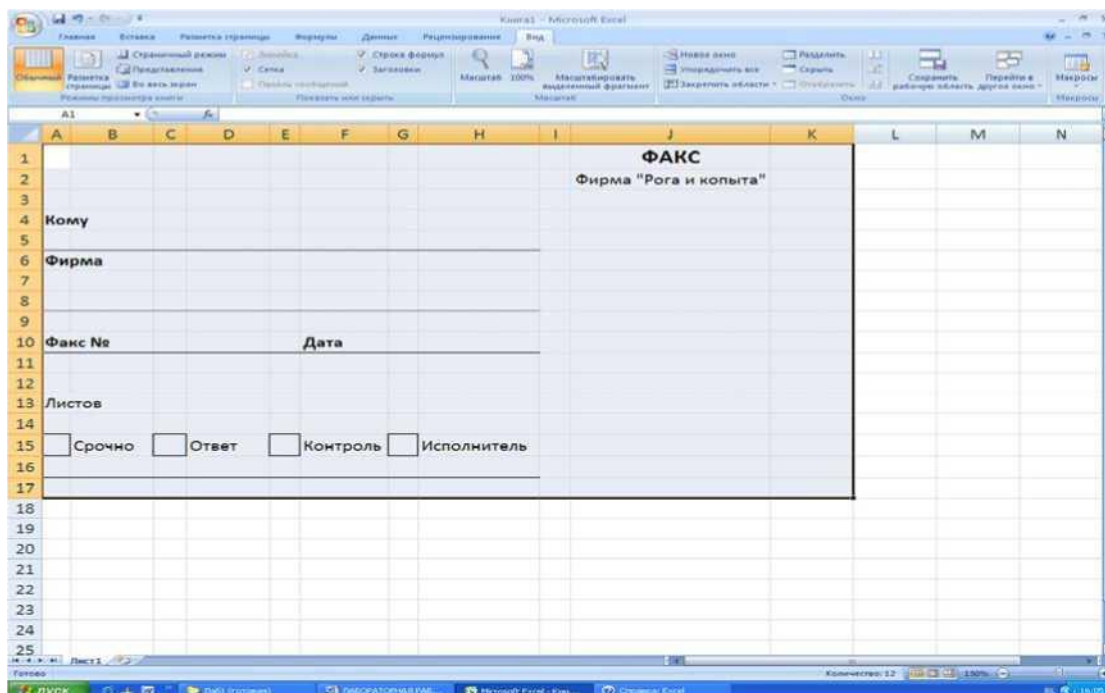


Рис 1. Шаблон для факса

### 3. Создайте новые стили и примените их при вводе данных.

Стиль ячейки - это определенный набор параметров форматирования, таких как шрифты и размеры шрифтов, форматы чисел, границы и заливка ячеек.

Создайте новый стиль и примените его для ввода данных «Кому» и «Фирма». Для этого:

- выполните команду Главная/Стили/Стили ячеек /Создать стиль ячейки;
- в диалоговом окне Стиль в поле Имя стиля введите и нажмите кнопку Формат;
- в окне Формат ячеек на вкладке Шрифт выберите Шрифт - Calibri (Основной текст), Начертание - курсив, Размер - 11, Цвет - светло-синий;
- два раза нажмите ОК;
- выделите строки 5, 7, 8;
- выполните команду Главная/Стили/Стили ячеек и выберите пользовательский формат «Мой стиль 1».

4. Самостоятельно создайте еще один стиль (выберите новый шрифт, измените начертание и размер, выберите цвет, вид рамки и заливки) и примените

его к ячейкам с 17 по 27 строку.

5. Сохраните подготовленный рабочий лист в качестве шаблона. Для этого:

- нажмите кнопку «MS Office» и выполните команду Сохранить как...;
- в диалоговом окне Сохранение документа выберите тип файла

Шаблон Excel(\*.xlsx);

- введите имя файла FAX;
- нажмите кнопку Сохранить;
- закройте программу MS Excel.

6. Создайте факс на основе созданного шаблона FAX.xltx:

— загрузите программу MS Excel 2007;

— нажмите кнопку «MS Office»  и выполните команду Создать;

— в диалоговом окне Создание документа выберите папку Мои шаблоны и имя шаблона FAX.xltx;

— нажмите ОК.

7. Введите произвольную информацию в загруженный шаблон. Начиная с 17 строки, введите текст передаваемого по факсу сообщения. Проанализируйте изменение форматов вывода при вводе данных в строки 5, 7, 8, 17-27.

8. Сохраните созданный документ с именем «Факс» и закройте его.

9. Откорректируйте шаблон с целью защиты от записи группы ячеек. Для этого:

— выполните команду MS Office/Создать;

— в диалоговом окне Создание документа выберите папку Мои шаблоны и имя шаблона FAX.xltx;

— нажмите ОК;

— выделите несмежные области, в которых не требуется защита от изменений (диапазон ячеек в строках 5, 7, 8, 11-14, 17-27, блок ячеек d0:D10). Выделять при нажатой клавише CTRL;

— выполните команду Главная/Ячейки/Формат/Защита /Формат ячеек;

— в диалоговом окне Списки на вкладке Защита снимите флажок Защищаемая ячейка;

— нажмите ОК;

— для защиты листа выполните команду Рецензирование/Изменения/Защитить лист;

— в диалоговом окне «Защита листа» введите пароль (запомните его!) и нажмите ОК;

— подтвердите введенный ранее пароль и снова нажмите ОК.

10. Сохраните откорректированный шаблон и закройте его.
11. Загрузите шаблон для создания нового факса.
12. Выполните попытку редактирования названия фирмы «Рога и копыта», изменения даты и других защищенных ячеек. Закройте документ.
13. Снимите защиту с шаблона с целью добавления в него элементов управления. Для этого:
  - откройте шаблон факса с именем FAX.xltx;
  - для снятия защиты выполнить команду Рецензирование/Изменения/Снять защиту листа;
  - в диалоговом окне «Снять защиту листа» введите пароль и нажмите ОК;
14. Встройте в шаблон некоторые элементы управления, чтобы бланк можно было использовать не только для факса, но и для письма (см. рис 2.).

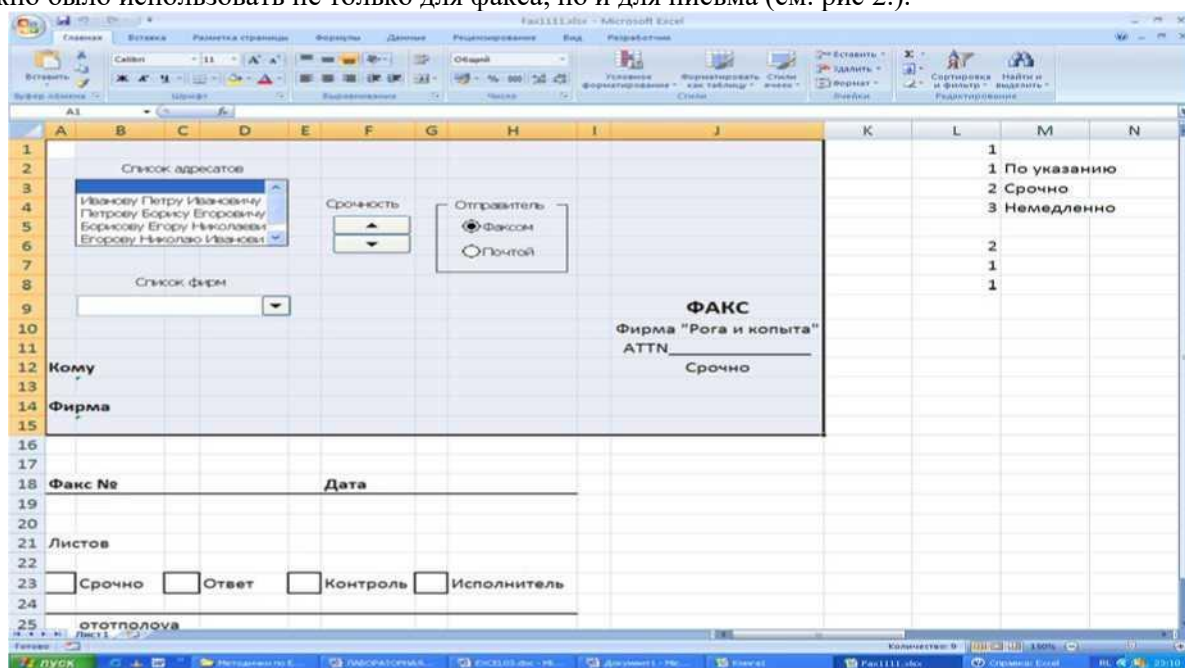


Рис. 2. Шаблон с элементами управления

Для этого:

- вставьте несколько (8) пустых строк в верхнюю часть рабочего листа;
- добавьте вкладку Разработчик на ленту по команде MS Excel/Параметры Excel;
- в диалоговом окне Параметры Excel установите опцию Показать вкладку Разработчик на ленте;
- разместите на рабочем листе элемент управления Счетчик по

команде Разработчик/Элементы управления/Вставить/Элементы управления формы/Счетчик;

— установите курсор (крестообразной формы) на место размещения этого элемента на рабочем листе, нажмите левую клавишу мыши и растяните рамку на необходимый размер, затем отпустите клавишу мыши (см. рис. 2);

— над объектом Счетчик разместите аналогичным образом объект Подпись с текстом «Срочность»;

— рядом с внедренными объектами разместите два элемента управления (объекта) Переключатель с названиями «Факсом» и «Почтой»;

— для изменения названия внедренного объекта установите указатель мыши на объект, щелкните правой клавишей, в контекстном меню выберите команду Изменить текст и введите название;

— объедините кнопки объекта Переключатель с помощью объекта Группа в группу «Отправитель».

15. Определите действия для объекта Счетчик. Для этого:

- щелкните по нему правой клавишей мыши;
- в контекстном меню выберите команду Формат объекта;
- на вкладке Свойства уберите флажок Выводить объект на печать;
- на вкладке Элемент управления диалогового окна Формат

элемента управления введите соответственно 1, 1, 3, 1 в окошки ввода Текущее значение, Минимальное значение, Максимальное значение и Шаг изменения, а в окно ввода Связь с ячейкой введите адрес той ячейки, в которую выбранные значения будут помещены (например, \$L\$6);

— нажмите ОК;

— введите в область рабочего листа, например, L2:M4 таблицу 1:

Таблица 1



— в ячейку, расположенную под названием бланка (например, J12) введите формулу вывода срочности, установленной объектом Счетчик:

=ВПР(Б6; L2:M4;2);

• проверьте действие объекта Счетчик.

16. Определите действия для переключателя «Факсом». Для этого:

- щелкните по нему правой клавишей мыши;
- в контекстном меню выберите команду Формат объекта;
- на вкладке Свойства уберите флажок Выводить объект на печать;
- на вкладке Элемент управления диалогового окна Формат элемента управления выберите в поле Значение переключатель «установлен», в окне Связь с ячейкой введите ссылку на любую свободную ячейку (например, \$L\$1);
- нажмите ОК.

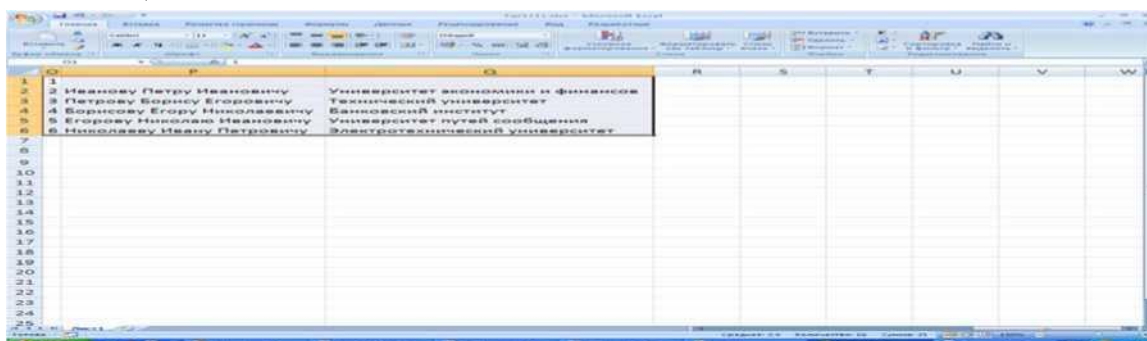
17. Определите действия для переключателя «Почтой» аналогично п. 16, только в поле Значение выберите переключатель «снят».

18. В ячейку, расположенную под названием бланка (например, J11) введите формулу вывода поля для указания номера факса при выборе переключателя «Факсом»:

=ЕСЛИ(L1=1;"АТТН \_\_\_\_\_";"")

19. Введите в область рабочего листа, например O1:Q6, табл.2:

Таблица 2



1	Иванову Петру Ивановичу	Университет экономики и финансов
2	Петрову Борису Игоревичу	Технический университет
3	Воробьеву Егору Николаевичу	Банковский институт
4	Егорову Николаю Ивановичу	Университет путей сообщения
5	Николаеву Ивану Петровичу	Электротехнический университет
6		

Во второй и третий столбец первой строки таблицы 2 введите пробелы.

20. Встройте в шаблон элемент управления Список для автоматического заполнения строки «Кому» на основании данных табл. 2 (см. рис.2). Для этого:

— разместите на рабочем листе элемент управления Список по команде Разработчик/Элементы управления/Вставить /Элементы управления формы/Список;

— установите курсор (крестообразной формы) на место размещения

этого элемента на рабочем листе, нажмите левую клавишу мыши и растяните рамку на необходимый размер, затем отпустите клавишу мыши;

— над объектом Список разместите аналогичным образом объект Подпись с текстом «Список адресатов».

21. Определите действия для объекта Список и заполнения строки «Кому». Для этого:

- щелкните по нему правой клавишей мыши;
- в контекстном меню выберите команду Формат объекта;
- на вкладке Свойства уберите флажок «Выводить объект на печать»;
- на вкладке Элемент управления диалогового окна Формат элемента

управления введите:

— в окно ввода Формировать список по диапазону блок ячеек табл. 2, содержащий фамилии адресатов (с первой строкой);

— в окно ввода Связь с ячейкой адрес той ячейки, в которую выбранное значение будет помещено (например, \$L\$7);

— нажмите кнопку ОК;

— в ячейку строки «Кому» (например, B13) введите формулу вывода фамилии выбранного в списке адресата (используйте функцию ВПР);

— проверьте действие объекта Список.

22. Самостоятельно внедрите объект Поле со списком с названием «Список фирм» для создания раскрывающегося списка выбора названий фирм, определите действия для объекта Поле со списком и заполнения строки «Фирма».

21. Просмотрите шаблон факса перед печатью. Для этого щелкните

[\[Eta\]](#)

значок Кнопка Microsoft Office , щелкните стрелку рядом с командой Печать, а затем выберите в списке команду Предварительный просмотр и убедитесь, что вставленные в шаблон элементы управления не будут выводиться на печать. Для внедренных объектов управления, которые вывелись на печать, необходимо в

диалоговом окне Формат элемента управления на вкладке Свойства убрать флажок Выводить объект на печать.

22. Выберите в объектах Список и Поле со списком элементы без текста. Сохраните шаблон и закройте его.

23. Создайте факс на основе шаблона, используя для заполнения управляющие элементы. Сохраните документ в личной папке с именем lab5.xlsx и закройте его.

Лабораторная работа № 6. Вставка таблиц и графических элементов в текстовые документы

1. Ввести в документ три таблицы размером не менее 3\*4 способами 1, 2 и 3.

2. Заполнить таблицы произвольными данными (например, ежемесячная температура в регионе, удои молока по фермам, продажа товаров и т.д.).

3. Ввести в одну из ячеек первой таблицы формулу, вычисляющую сумму чисел в ячейках, расположенных слева от ячейки с формулой, во вторую таблицу - формулу, вычисляющую произведение чисел в нижележащих ячейках и в третью таблицу - формулу, вычисляющую среднее значение чисел в вышележащих ячейках.

4. Построить диаграммы по данным всех трёх таблиц с помощью программы Диаграмма Microsoft Graph, затем для таблицы 2 заменить диаграмму на график, для таблицы 3 - заменить диаграмму на гистограмму.

5. Вставить таблицу Excel способом 4, заполнить её данными и построить круговую диаграмму с помощью программы Мастер диаграмм процессора Excel. При этом нужно будет раздвинуть границы внедрённой таблицы Excel (мышью за прямоугольники рамки таблицы), чтобы стало видно диаграмму, т.к. она строится только на поле ячеек Excel.

Лабораторная работа № 7. Разработка и заполнение электронных таблиц на основе представленных данных.

Тема: Создание и редактирование электронных таблиц, ввод формул в таблицу, сохранение таблицы на диске.

Цель: Получить практические навыки создания и редактирования электронных таблиц, ввода формул в таблицу, сохранения таблицы на диске.

Ход работы:

1. Составьте прайс-лист по образцу:



Прайс-лист магазина  
"РОГА И КОПЫТА"

Курс доллара

**22.12.2019**

000 руб.

Наименование товара	Цена в у.е.	Цена в руб.
Тетрадь в клеточку	\$0,20	
Тетрадь в линейчку	\$0,20	
Пенал	\$2,00	
Ручка	\$0,50	
Карандаш	\$0,20	
Линейка	\$0,30	
Резинка	\$0,40	

Этапы выполнения задания:

1. Выделите ячейку В1 и введите в нее заголовок таблицы Прайс-лист магазина "РОГА И КОПЫТА"

2. В ячейку С2 введите функцию СЕГОДНЯ (Поставьте знак «=» □ □Нажмите кнопку <fx> на панели инструментов. В поле КАТЕГОРИЯ выберите Дата и Время. В нижнем поле выберите функцию Сегодня).

3. В ячейку В3 введите слова «Курс доллара», в С3 - курс доллара на сегодняшний день.

4. К ячейке С3 примените денежный формат (Формат □ □ Формат ячеек □ □Вкладка Число □□Числовой формат □□Денежный □ □Обозначение можно выбрать произвольное).

5. В ячейки A5:B5 введите заголовки столбцов таблицы.
6. Выделите их и примените полужирный стиль начертания и более крупный шрифт.
7. В ячейки A6:A12 и B6:B12 введите данные.
8. В ячейку C6 введите формулу: = B6\*\$C\$3. (\$ означает, что используется абсолютная ссылка).
9. Выделите ячейку C6 и протяните за маркер заполнения вниз до ячейки C13.
10. Выделите диапазон ячеек C6:C13 и примените к ним денежный формат.
11. Выделите заголовок - ячейки B1:C1 и выполните команду Формат Ячейки, вкладка Выравнивание и установите переключатель «Центрировать по выделению» (Горизонтальное выравнивание), «Переносить по словам». Увеличьте шрифт заголовка.
12. В левой части прайс-листа вставьте картинку по своему вкусу.
13. Измените название ЛИСТ1 на Прайс-лист.

Лабораторная работа № 8. Фильтрация и группировка данных в электронных таблицах.

Тема: Практическая работа №12. Сортировка и фильтрация данных в электронных таблицах.

Цель работы: получить практические навыки и умения при организации отбора и сортировки данных в таблицах MS Excel.

Оборудование: ПК, операционная система Windows, табличный процессор MS Excel, инструкция по выполнению работы.

Ход работы

Задание №1. В таблице «Доход сотрудников» выполнить сортировку и фильтрацию данных.

1. Запустить программу Microsoft Excel.
2. Создать таблицу, заполнить исходными данными. Выполнить необходимое форматирование.

1  
Г I  
3

РАСЧЕТ Дохода С ОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

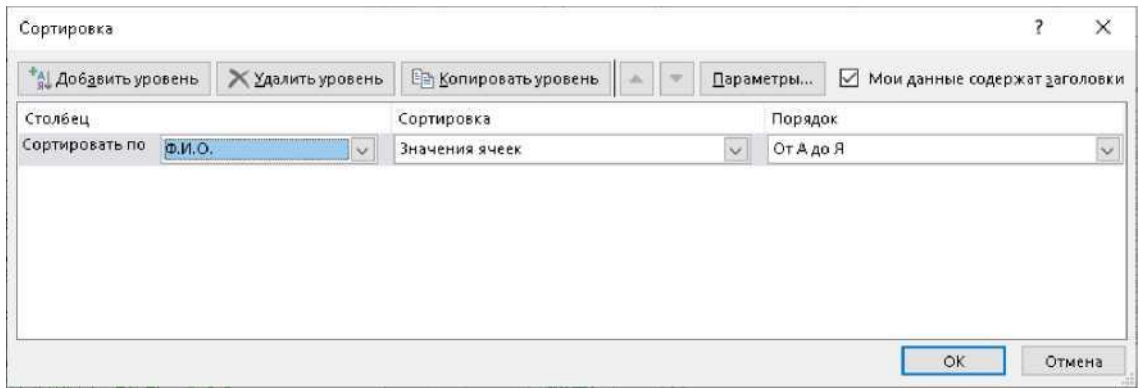
Таблица расчетов заработной платы

4

№	ФИ.О.	Оклад	Подходный налог	Отчисления в благотворительный фонд	Всего удержано	К выдаче
1	Петров И.С.	1 250,00 Р	110,50 Р	37,50 Р	148,00 Р	1 102,00 Р
2	Антонова Н.Г.	1 500,00 Р	143,00 Р	45,00 Р	188,00 Р	1 312,00 Р
3	Виноградова Н.Н.	1 750,00 Р	175,50 Р	52,50 Р	228,00 Р	1 522,00 Р
4	Гусева И.Д.	1 850,00 Р	188,50 Р	55,50 Р	244,00 Р	1 606,00 Р
5	Денис ова Н.В.	2 000,00 Р	208,00 Р	60,00 Р	263,00 Р	1 732,00 Р
6	Зайцев К.К.	2 250,00 Р	240,50 Р	67,50 Р	308,00 Р	1 942,00 Р
7	Иванова К.Е.	2 700,00 Р	299,00 Р	81,00 Р	380,00 Р	2 320,00 Р
8	Кравченко Г.И.	3 450,00 Р	396,50 Р	103,50 Р	500,00 Р	2 950,00 Р
	Итого	16 750,00 Р	1 761,50 Р	502,50 Р	2 264,00 Р	14 486,00 Р

15

3. Произвести сортировку по фамилиям сотрудников в алфавитном порядке по возрастанию (выделите блок ячеек B6:G13 без итогов, выберите в меню Данные команду Сортировка, сортировать по Ф.И.О. и нажать ОК).



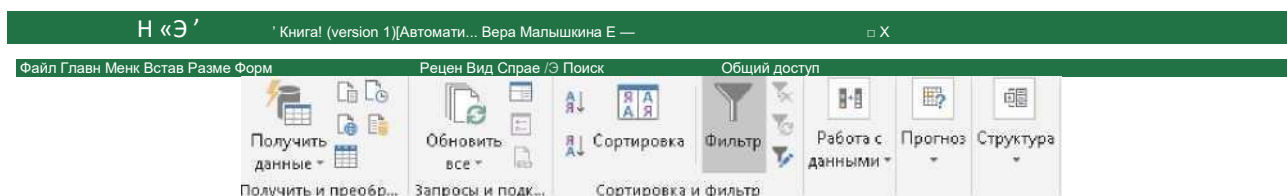
После сортировки данные будут выглядеть так:

№	Ф.И.О.	Оклад	Подходный налог	Отчисления в благотворительный фонд	Всего удержано	К выдаче
1	Антонова Н.Г.	1 500,00 Р	143,00 Р	45,00 Р	188,00 Р	1 312,00 Р
2	Виноградова Н.Н.	1 750,00 Р	175,50 Р	52,50 Р	228,00 Р	1 522,00 Р
3	Гусева И.Д.	1 850,00 Р	188,50 Р	55,50 Р	244,00 Р	1 606,00 Р
4	Денисова Н.В.	2 000,00 Р	208,00 Р	60,00 Р	268,00 Р	1 732,00 Р
5	Зайцев К.К.	2 250,00 Р	240,50 Р	67,50 Р	308,00 Р	1 942,00 Р
6	Иванова К.Е.	2 700,00 Р	299,00 Р	81,00 Р	380,00 Р	2 320,00 Р
7	Кравченко Г.И.	3 450,00 Р	396,50 Р	103,50 Р	500,00 Р	2 950,00 Р
8	Петров И.С.	1 250,00 Р	110,50 Р	37,50 Р	148,00 Р	1 102,00 Р
Итого		16 750,00 Р	1 761,50 Р	502,50 Р	2 264,00 Р	14 486,00 Р

#### 4. Произведите фильтрацию значений дохода, превышающих 1600 р.

Краткая справка. В режиме фильтра в таблице видны только те данные, которые удовлетворяют некоторому критерию, при этом остальные строки скрыты. В этом режиме все операции форматирования, копирования, автозаполнения, автосуммирования и т.д. применяются только к видимым ячейкам листа.

а) Для установления режима фильтра установите курсор внутри таблицы и воспользуйтесь командой Данные/Фильтр. В заголовках полей появятся стрелки выпадающих списков.



В6 \*LX fx Антонова Н.Г.  
A E E C E IE G

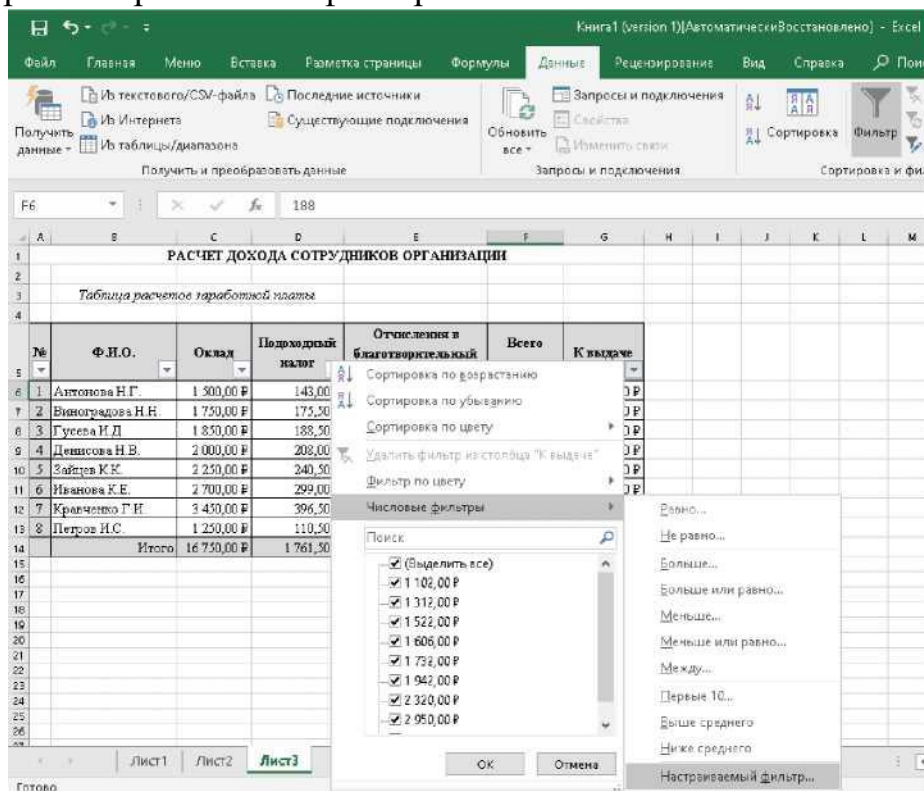
2  
3 Таблица расчетов заработной платы  
4

№	Ф.И.О.	Оклад	Подходный налог	Отчисления в благотворительный фонд	Всего удержат	К выдаче
1	Антонов а Н.Г.	1 500,00 Р	143,00 Р	45,00 Р	188,00 Р	1 312,00 Р
2	Виногр адо Е а Н. Н.	1 750,00 Р	175,50 Р	52,50 Р	228,00 Р	1 522,00 Р
3	Гус ев а И.Д.	1 850,00 Р	188,50 Р	55,50 Р	244,00 Р	1 606,00 Р
4	Денисова Н.В.	2 000,00 Р	208,00 Р	60,00 Р	268,00 Р	1 732,00 Р
5	Зайцев К.К.	2 250,00 Р	243,50 Р	67,50 Р	308,00 Р	1 942,00 Р
6	Иванова К.Е.	2 700,00 Р	299,00 Р	81,00 Р	380,00 Р	2 320,00 Р
7	Кравченко Г.И.	3 450,00 Р	396,50 Р	103,50 Р	500,00 Р	2 950,00 Р
8	Петров И.С.	1 250,00 Р	110,50 Р	37,50 Р	148,00 Р	1 102,00 Р
Итого		16 750,00 Р	1 761,50 Р	502,50 Р	2 264,00 Р	14 486,00 Р

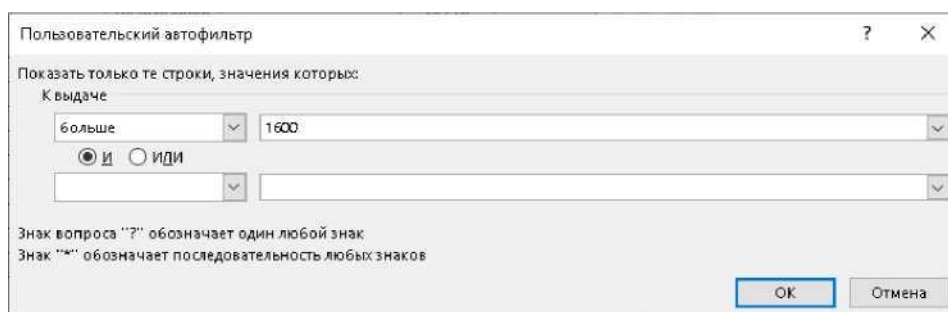
15

1  
РАСЧЕ  
Т ДОХОДА С  
ОТРУДНИКОВ  
ОРГАНИЗАЦИИ

б) Щелкните по стрелке в заголовке поля, на которое будет наложено условие (в столбце «К выдаче»), и вы увидите список всех неповторяющихся значений этого поля. Выберите команду для фильтрации Числовые фильтры/Настраиваемый фильтр.



в) В открывшемся окне Пользовательский автофильтр задайте условие - больше 1600.



Конечный вид таблицы после фильтрации будет иметь следующий вид:

A B C D E E/3

1  
РАСЧ  
ЕТ  
ДОХОДА С  
ОТРУДНИК  
ОВ  
ОРГАТППА  
ЩШ

2  
3  
4

Таблица расчетов заработной платы

№	Ф.И.О.	Оклад	Подоходный налог	Отчисления в благотворительный фонд	Всего удержав -	К выдаче *
3	Гусева И.Д.	1 330,00 Р	133,50 Р	55,50 Р	244,00 Р	1 606,00 Р
4	Денисова Н. В.	2 000,00 Р	203,00 Р	60,00 Р	263,00 Р	1 732,00 Р
5	Зайцев К.К.	2 250,00 Р	240,50 Р	67,50 Р	303,00 Р	1 942,00 Р
6	Иванова К.Е.	2 700,00 Р	299,00 Р	31,00 Р	330,00 Р	2 320,00 Р
7	Кравченко Г.И.	3 450,00 Р	396,50 Р	103,50 Р	500,00 Р	2 950,00 Р
	Итого	16 750,00 Р	1 761,50 Р	502,50 Р	2 264,00 Р	14 436,00 Р

15

Лабораторная работа № 9. Вычисления в электронных таблицах.  
Тема: Использование логических функций

## Задание № 1

### Работа с функциями Год и Сегодня

Ячейки, в которых выполнена заливка серым цветом, должны содержать формулы!

1. Создать и отформатировать таблицу по образцу (Фамилии ввести из списка с помощью автозаполнения)

2. Вычислить стаж работы сотрудников фирмы по формуле:

=ГОД(СЕГОДНЯ()-Дата приема на работу)-1900

(Полученный результат может не совпадать со значениями в задании.

Почему?)

3. Переименовать Лист1 в Сведения о стаже сотрудников

### Сведения о стаже сотрудников фирмы "Рога и копыта"

Имя	Должность	Дата приема	Стаж
Иванов И.И.	Директор	01 января 2003 г.	5
Петров П.П.	Водитель	02 февраля 2002 г.	6
Сидоров С.С.	Инженер	03 июня 2001 г.	7
Кошкин К.К.	Гл. бух.	05 сентября 2006 г.	1
Мышкин М.М.	Охранник	01 августа 2008 г.	0
Мошкин М.М.	Инженер	04 декабря 2005 г.	2
Собакин С.С.	Техник	06 ноября 2007 г.	0
Лосев Л.Л.	Психолог	14 апреля 2005 г.	3
Гусев Г.Г.	Техник	25 июля 2004 г.	4
Волков В.В.	Снабженец	02 мая 2001 г.	7

#### Задание № 2

##### Работа с функцией ЕСЛИ

1. Скопировать таблицу из задания № 1 на Лист2 и переименовать его в

##### Тарифные ставки

2. Изменить заголовок таблицы

3. Добавить столбец Тарифные ставки и вычислить их таким образом:

1- если стаж меньше 5 лет, 2- если стаж больше или равен 5 лет

##### Тарифные ставки сотрудников фирмы "Рога и копыта"

Имя	Должность	Дата приема	Стаж	Тарифная ставка
Иванов И.И.	Директор	01 января 2003 г.	5	2
Петров П.П.	Водитель	02 февраля 2002 г.	6	2
Сидоров С.С.	Инженер	03 июня 2001 г.	7	2
Кошкин К.К.	Гл. бух.	05 сентября 2006 г.	1	1
Мышкин М.М.	Охранник	01 августа 2008 г.	0	1
Мошкин М.М.	Инженер	04 декабря 2005 г.	2	1
Собакин С.С.	Техник	06 ноября 2007 г.	0	1
Лосев Л.Л.	Психолог	14 апреля 2005 г.	3	1
Гусев Г.Г.	Техник	25 июля 2004 г.	4	1
Волков В.В.	Снабженец	02 мая 2001 г.	7	2

#### Задание № 3

##### Работа с вложенными функциями ЕСЛИ

1. Скопировать таблицу из задания № 2 на Лист3 и переименовать его в

Налоги.

2. Изменить заголовок таблицы.

3. Добавить столбцы Ставка, Начислено, Налог, Заработная плата и заполнить их таким образом:

Ставка = произвольное число от 500 до ...

Начислено = Ставка \* Тарифные ставки

Налог = 0, если Начислено меньше 1000, 12%, если Начислено больше 1000, но меньше 3000, и 20%, если Начислено больше или равно 3000

4. Сохранить документ в своей папке.

5. Показать работу учителю.

Заработная плата сотрудников фирмы "Рога и копыта"

AW A	и г*	! t и	Q	Сі ■ 2 лу	BS S O	S 5 я	X	1с - Е- "
Иванов И И	Директор	01 января 2003 г	5	2	5000	10000	2000	8000
Петров П.П.	Водитель	02 февраля 2002 г.	6	2	1000	2000	240	1760
Сидоров С.С.	Инженер	03 июня 2001 г.	7	2	3000	6000	1200	4800
Кошкин К.К.	Гл. бух.	05 сентября 2006 г.	1	1	4000	4000	800	3200
Мышкин м.м.	Охранник	01 августа 2008 г.	0	1	3000	3000	360	2640
Мошкин М.М.	Инженер	04 декабря 2005 г.	2	1	4000	4000	800	3200
Собакин С.С.	Техник	06 ноября 2007 г	0	1	2000	2000	240	1760
Лосев ЛЛ.	Психолог	14 апреля 2005 г.	3	1	3000	3000	360	2640
Гусев Г.Г.	Техник	25 июля 2004 г.	4	1	500	500	0	500
Волков В.В.	Снабженец	02 мая 2001 г.	7	2	3500	7000	1400	5600

Лабораторная работа № 10. Построение графиков и диаграмм в электронных таблицах.

Тема: Построение диаграмм и графиков

Цель: получить практические навыки работы в программе Ms Excel, Научиться строить, форматировать и редактировать диаграммы и графики.

Ход работы:

Задание № 1

1. Открыть файл Практическая работа 2, лист Функция.
2. Построить график функции по данным таблицы..
3. Сохранить сделанные изменения.

Задание № 2

1. Открыть новую рабочую книгу.
2. Ввести информацию в таблицу по образцу.
3. Выполнить соответствующие вычисления (использовать абсолютную ссылку для курса доллара).
4. Отформатировать таблицу.
5. Построить сравнительную круговую диаграмму цен на товары и диаграмму любого другого типа по количеству проданного товара.
6. Диаграммы красиво оформить, сделать заголовки и подписи к данным.
7. Лист 1 переименовать в Стоимость. Сохранить в файле Практическая работа 4

Расчет стоимости проданного товара

Товар	Цена в дол.	Цена в рублях	Количество	Стоимость
Шампунь	\$4,00			
Набор для душа	\$5.00			
Дезодорант	\$2,00			
Зубная паста	\$1,70			
Мыло	\$0,40			
Курс доллара.				

Стоимость покупки

Задание № 3

1. Перейти на Лист 2. Переименовать его в Успеваемость.
2. Ввести информацию в таблицу.

Успеваемость

ФИО	Математика	Информатика	Физика	Среднее
Иванов И.И.				
Петров П.П.				
Сидоров С.С.				
Кошкин К.К.				
Мышкин М.М.				
Мошкин М.М.				
Собакин С.С.				
Лосев Л.Л.				
Гусев Г.Г.				
Волков В.В.				
Среднее по предмету				

3. Вычислить средние значения по успеваемости каждого ученика и по предметам.
4. Построить гистограмму по успеваемости по предметам.
5. Построить пирамидальную диаграмму по средней успеваемости каждого ученика
6. Построить круговую диаграмму по средней успеваемости по предметам. Добавить в этой диаграмму процентные доли в подписи данных.
7. Красиво оформить все диаграммы.

Лабораторная работа № 11. Подготовка презентации по образовательным ресурсам.

1. Подготовьте презентацию на любую тему.

Презентация обязательно должна содержать:

- титульный лист с указанием темы и автора работы;
- постановку задачи;
- актуальность темы;
- результаты обзора предметной области;
- заключение (выводы);
- список использованных источников;
- слайд «Спасибо за внимание».

2. Общее число слайдов - не менее 12. Слайды должны содержать текст, иллюстрации, мультимедийные фрагменты и т. д.

3. Предусмотрите различные эффекты анимации, сохраняя научный стиль презентации.

Контрольные вопросы

1. Что представляет собой компьютерная презентация?
2. Какими способами можно создавать презентации?
3. Какие функциональные возможности использует MS Power Point для оформления созданной презентации?
4. Какие компоненты содержит образец слайдов?
5. Для каких целей используют режим сортировщика?
6. Какие гиперссылки используются в презентации?
7. Назовите основные текстовые элементы презентаций.
8. Как настраивается формат даты?
9. Как изменить способ размещения блоков?
10. Какие эффекты анимации существуют в MS Power Point?
11. Какие еще программные средства и онлайн-сервисы могут использоваться для создания презентаций, кроме MS Power Point?

Лабораторная работа № 12. Подготовка презентации по бизнес-приложениям.

Задание: подготовка презентации по бизнес-приложениям\*\*

Цель задания: научиться создавать презентации с использованием программного обеспечения для демонстрации информации и представления проектов.

Задачи:

1. Изучить основные принципы создания презентаций.
2. Выбрать тему презентации, связанную с бизнес-приложениями.
3. Собрать информацию и материалы для презентации.
4. Создать презентацию, используя программное обеспечение (например, Microsoft PowerPoint или аналогичное).
5. Оформить презентацию в соответствии с требованиями и стандартами.
6. Подготовить краткое выступление по теме презентации.

Требования к презентации:

1. Презентация должна содержать не менее 5 и не более 10 слайдов.
2. Каждый слайд должен иметь заголовок и краткое описание.
3. Использовать изображения, графики или диаграммы для иллюстрации информации.
4. Соблюдать единый стиль оформления презентации.
5. Включить список использованных источников (если применимо).

Темы для презентации:

1. Виды бизнес-приложений и их назначение.
2. Примеры успешного использования бизнес-приложений в компаниях.
3. Преимущества и недостатки использования бизнес-приложений.
4. Тенденции развития бизнес-приложений в будущем.

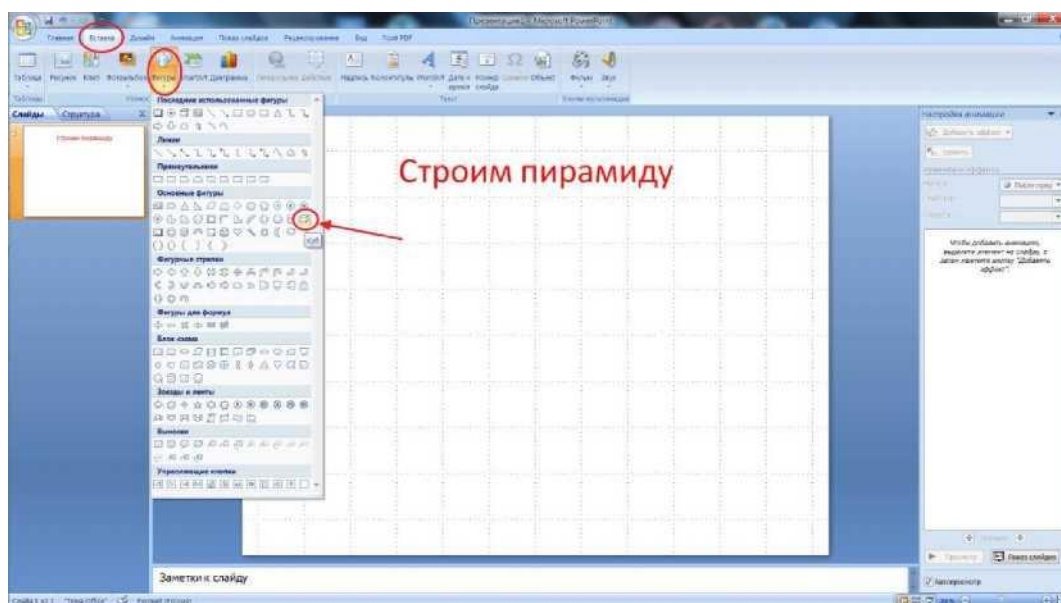
Этапы выполнения задания:

1. Выбор темы и сбор информации.
2. Создание структуры презентации (план).
3. Разработка слайдов с использованием программного обеспечения.
4. Оформление презентации в едином стиле.
5. Подготовка краткого выступления по теме презентации.
6. Проверка и корректировка презентации.

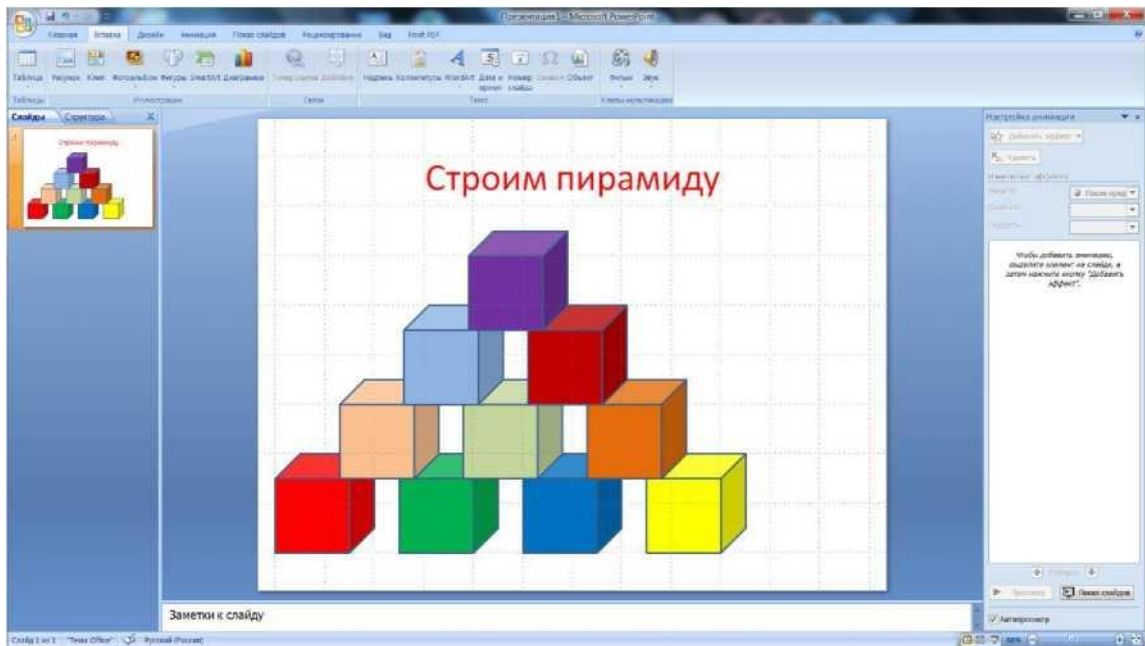
Лабораторная работа № 13. Доработка презентаций для добавления мультимедийных эффектов.

### Часть 1

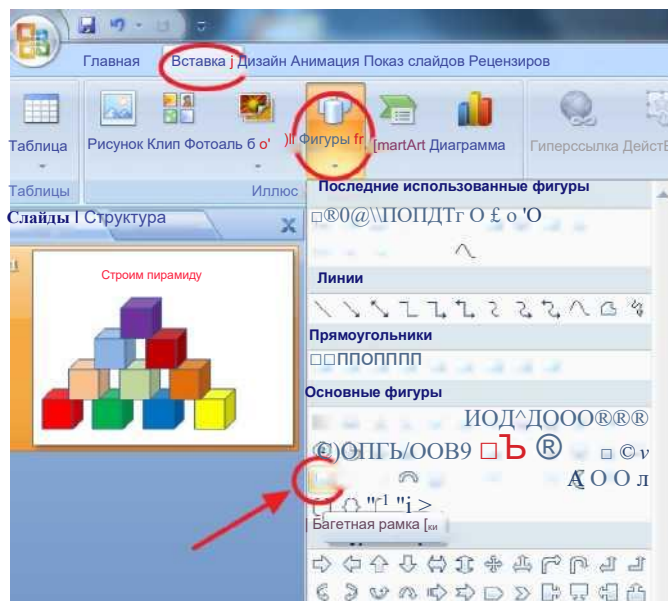
1. Создаем новую презентацию MS Power Point.
2. Создаем первый слайд с макетом «Только заголовков». В поле «Заголовок» вводим надпись «Строим пирамиду».
3. Создаем первый кубик на поле слайда: вкладка
4. Вставка - Фигуры - Основные фигуры - Куб.

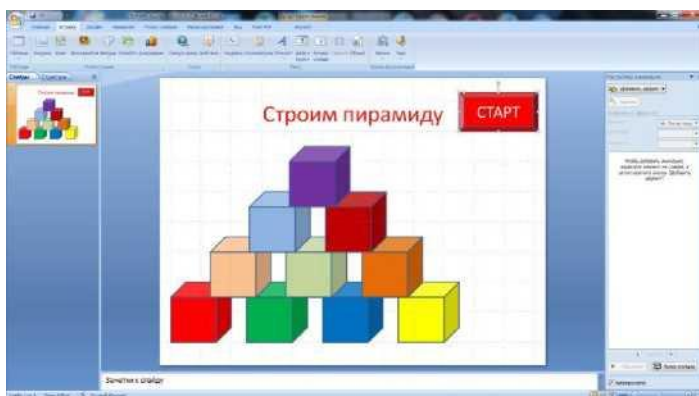


5. Копируем кубики (выделяем и перетаскиваем кубик, нажав левую кнопку мыши, нажав и удерживая клавишу Ctrl на клавиатуре).
6. Раскрашиваем кубики в разные цвета.
7. Строим пирамиду из кубиков.

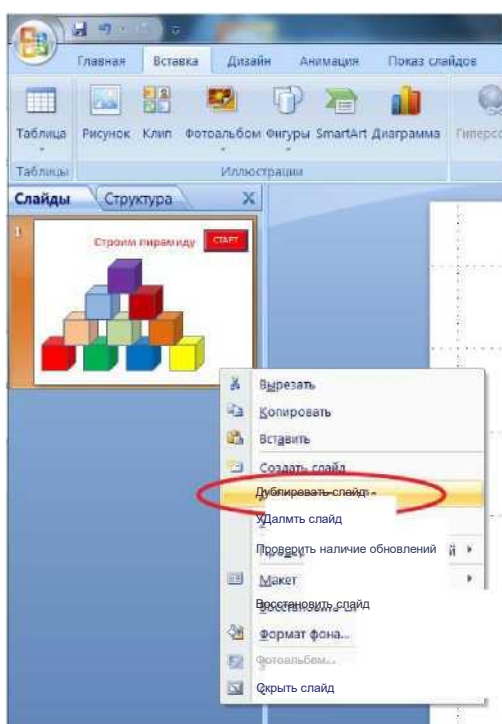


8. Вставляем на поле слайда клавишу «Старт». Вкладка Вставка - Фигуры - Основные фигуры - Багетная рамка. Щелчком правой кнопки мыши по багетной рамке выбираем пункт Изменить текст. Вводим надпись «Старт».





9. Дублируем слайд 1. Для этого щелкаем правой кнопкой мыши по слайду в левой области экрана и выбираем пункт «дублировать слайд».

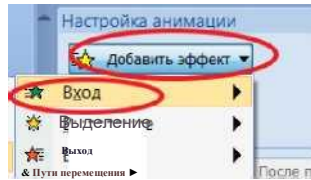


10. Возвращаемся к слайду 1. Настраиваем анимацию. Для этого выделяем все кубики левой кнопкой мыши, нажав и удерживая клавишу Shift на клавиатуре. Используем вкладку Анимация -  
настройка анимации - добавить эффект -  
вход -выскакивание.  
В графе Скорость выбираем быстро, в графе начало - после предыдущего.

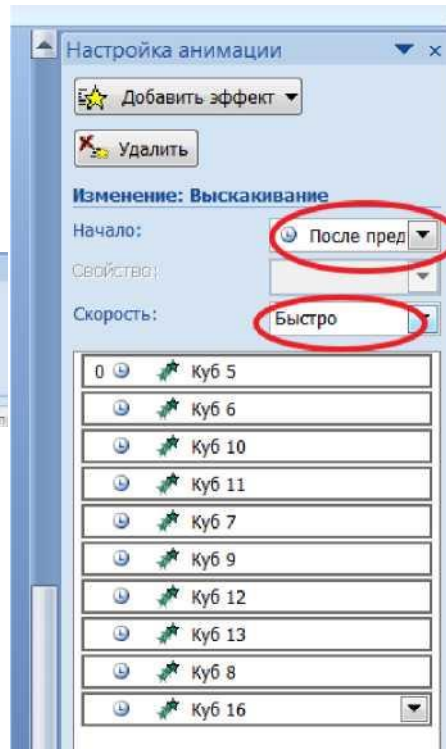
СТ

411. Выскакивание

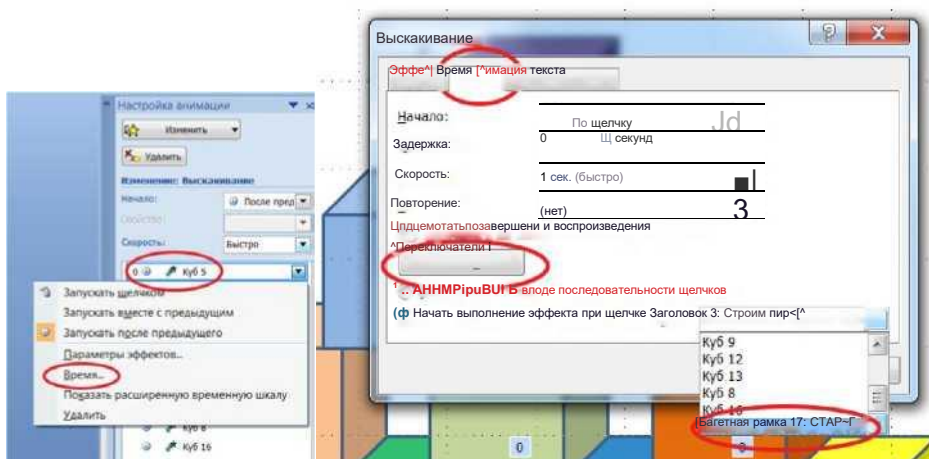
1. Ветер
2. Вылет
3. Вылет
4. Плавающий
5. Проявление с увеличением
6. Проявление сверху
7. Растворение
8. Увеличение
9. Шашки



Чтобы добавить анимацию, выделите элемент на слайде, затем нажмите кнопку "Добавить эффект"

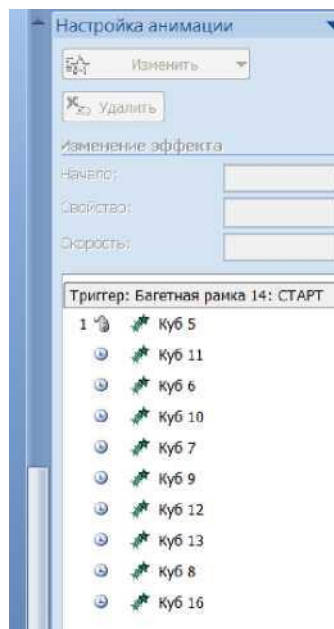


11. Назначаем триггер от клавиши «Старт» на левый нижний кубик. Для этого в области анимации (в правом окне) нажимаем на надпись Куб (это и есть левый нижний кубик) и в выпавшем окне выбираем вкладку Время. В появившемся окне выбираем Начало по щелчку. В области Переключатели отмечаем Начать выполнение эффекта при щелчке. При выборе этой строчки появится возможность выбрать нужный объект из списка (Багетная рамка:



Старт). Нажимаем ОК.

12. Выстраиваем анимации остальных кубиков в нужном порядке.



Область анимации выглядит следующим образом.

13. Проверяем правильность сборки пирамиды при нажатии кнопки «Старт» в режиме показа слайдов. Вкладка Показ слайдов - С начала.

Есть вероятность случайного щелчка мышью мимо настроенного объекта с триггером. Тогда произойдет смена слайда на следующий. Чтобы это исключить, надо убрать "галочку" во вкладке Анимация - Смена слайдов "По щелчку".

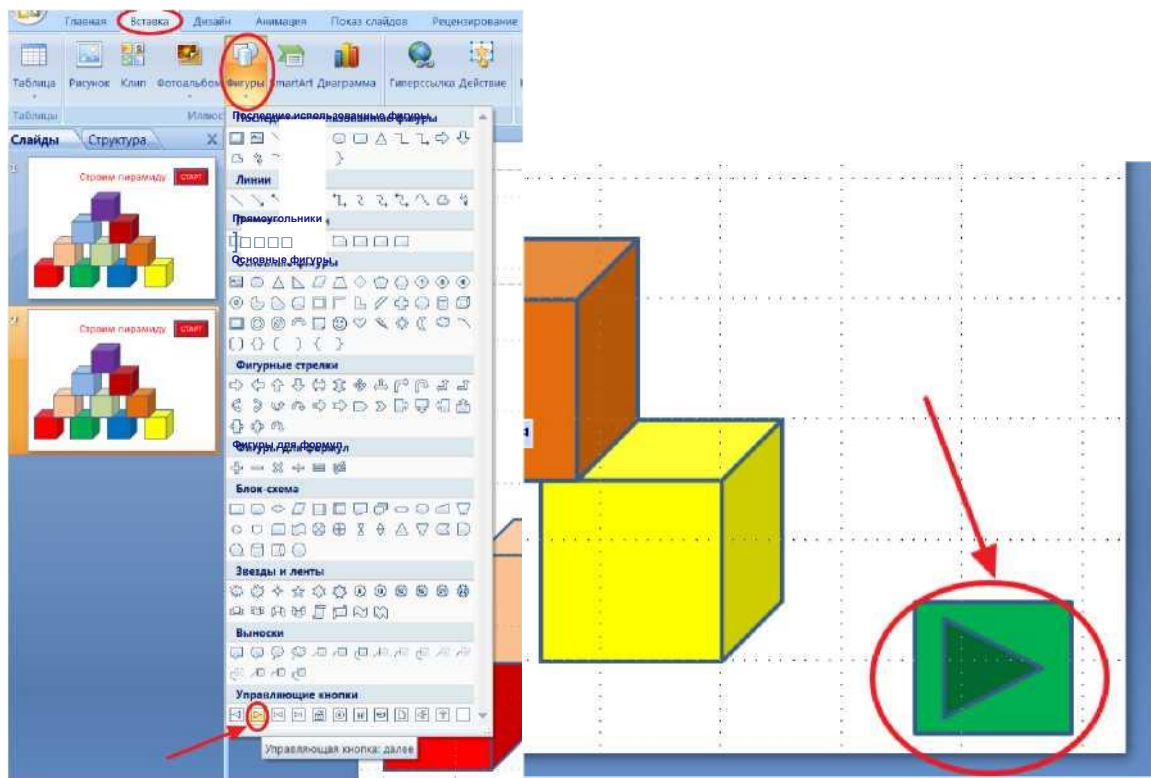
Смена слайда



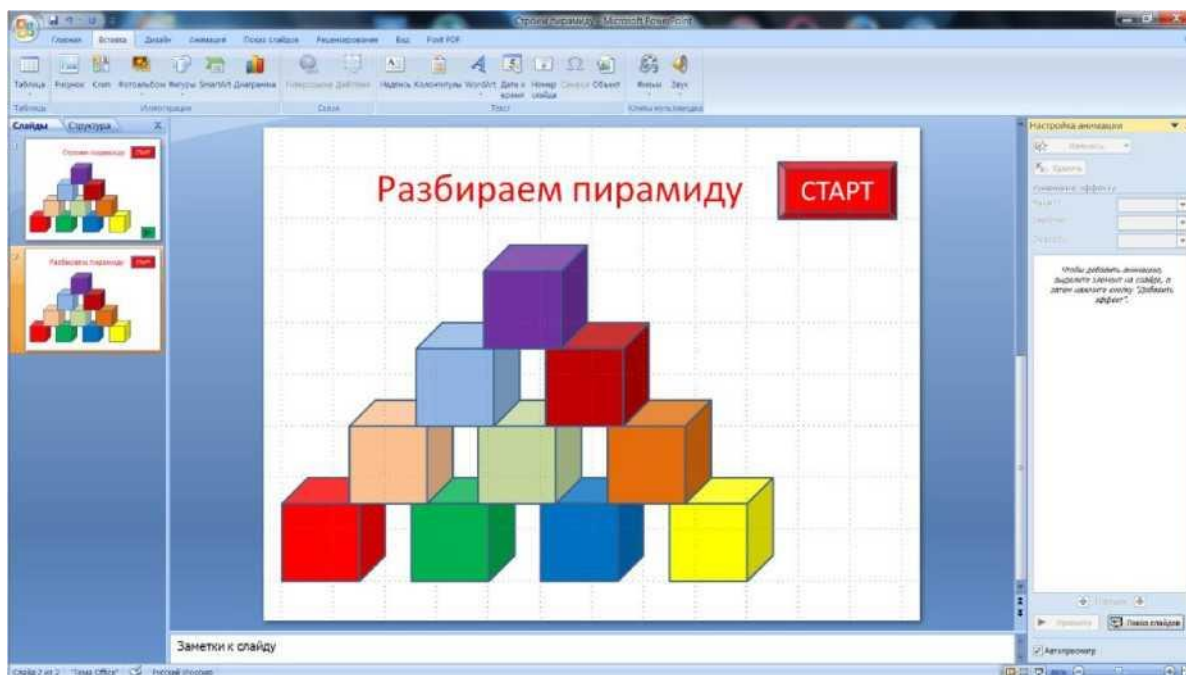
[ ] После 00:00,00 С

Часть 2

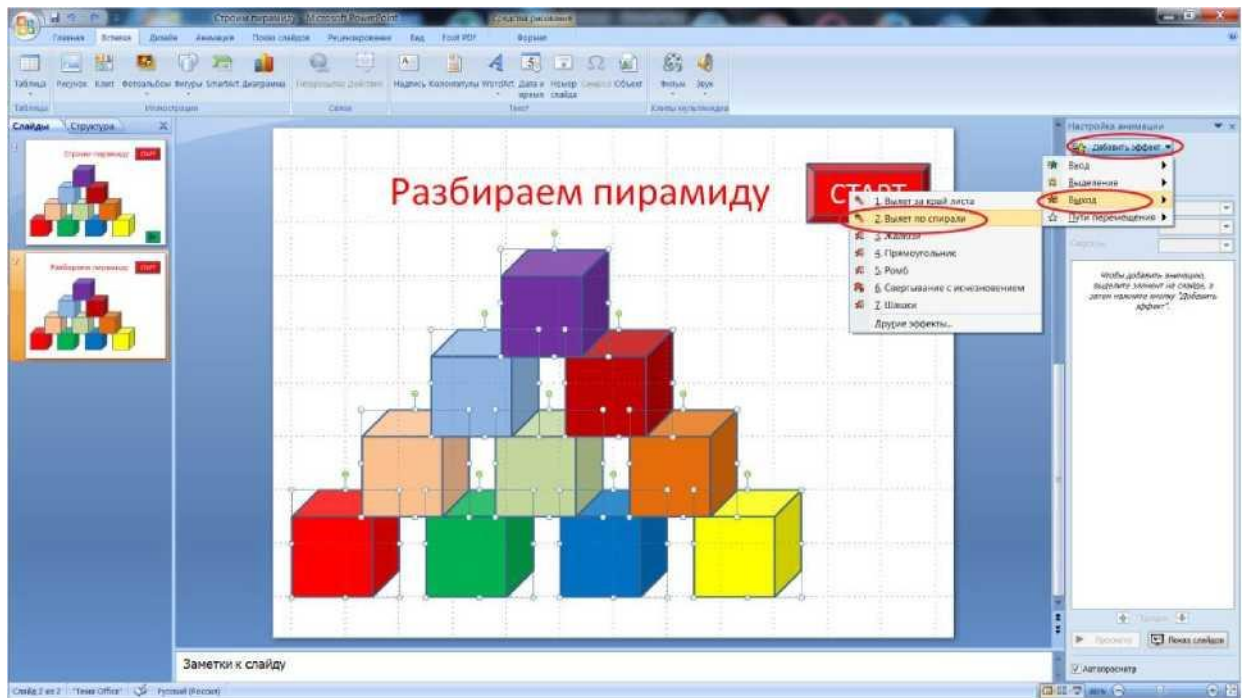
1. Создаем кнопку перехода на второй слайд. Вкладка Вставка - Фигуры - Основные фигуры - управляющие кнопки - кнопка «далее».



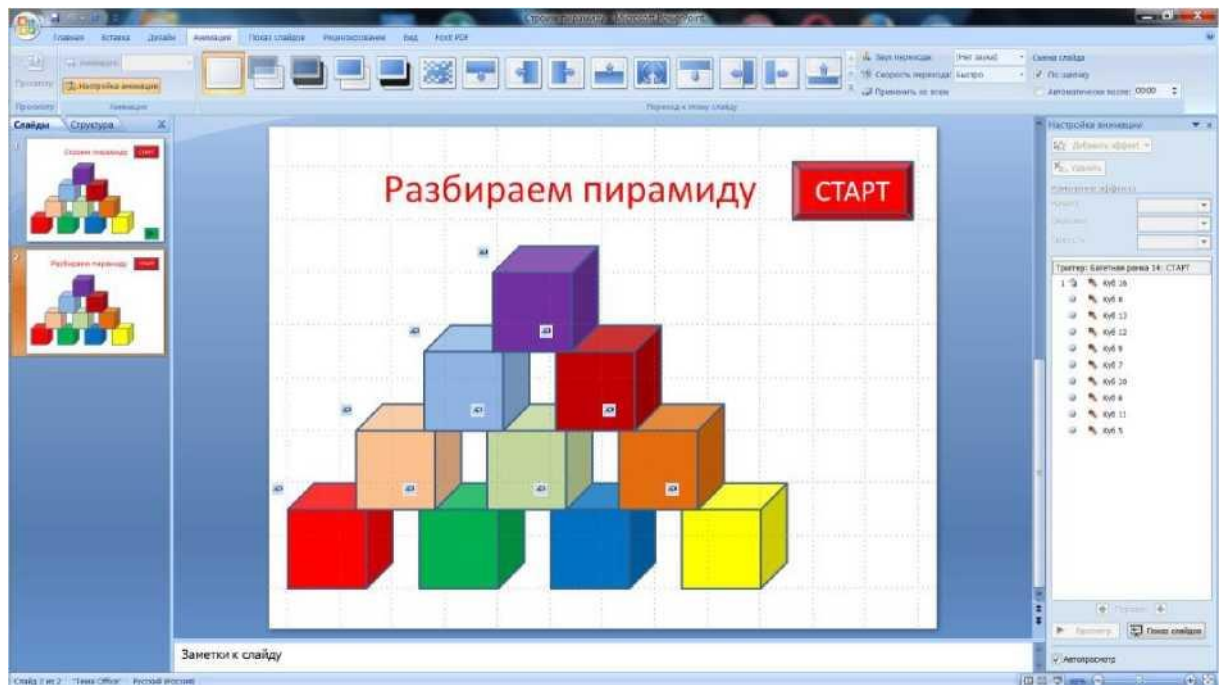
2. Переходим ко второму слайду. В поле «Заголовок» меняем текст заголовка на «Разбираем пирамиду».



3. Настраиваем анимацию для кубиков. Для этого выделяем все кубики. Далее вкладка Анимация - настройка анимации - добавить эффект - выход - вылет по спирали. Скорость - быстро, начало - после предыдущего.



4. Назначаем триггер от клавиши «Старт» на самый верхний кубик пирамиды. Порядок действий аналогично пункту 10.
5. Выстраиваем анимации остальных кубиков в нужном порядке.



6. Проверяем работу триггера и правильность разборки пирамиды при нажатии кнопки «Старт».

7. Проверяем работу всей презентации: вкладка Показ слайдов - С начала.
8. Сохраняем презентацию.

Лабораторная работа № 14. Поиск и систематизация заданной информации  
Найдите ответ на вопрос, ответ и адрес сайта запишите в тетради. С помощью какого поискового сервера будет осуществляться поиск, определите сами.

- 1) Кто и когда изобрел шариковую ручку?
- 2) Сколько всего стран в мире?
- 3) В каком веке придумали мороженое пломбир?
- 4) Где еще, кроме Греции, есть гора Олимп?
- 5) Сколько официальных языков в ЮАР?
- 6) Сколько морей омывают берега России?
- 7) Сколько видов попугаев существует в мире?
- 8) Сколько человек в истории России было удостоено звания генералиссимус?
- 9) В каком году началась экспедиция Магеллана, доказавшая шарообразность Земли?
- 10) Когда Аляска стала Американским штатом?
- 11) В каком году был построен государственный Кремлевский дворец?
- 12) Где, когда и кем создана Царь-пушка? Укажите ее вес.
- 13) В каком году совершила космический полет Валентина Терешкова?
- 14) На море скорость измеряют в морских узлах. Чему равен морской узел?
- 15) Где и когда родился художник Айвазовский? Как называлась его первая картина?

Лабораторная работа № 15. Подготовка материалов для размещения в сети. Практическая работа: Подготовка материалов для размещения в сети

**Цель работы:**

Научиться создавать и оформлять материалы для размещения в интернете, включая текст, изображения и ссылки.

**Задание:**

Вам необходимо подготовить материалы для размещения на веб-сайте или в блоге на тему, связанную с вашими интересами. Выберите одну из следующих тем:

— Ваше хобби

— Рекомендации по книгам или фильмам

— Путешествия и интересные места

— Советы по учебе или самообразованию

### **Структура работы:**

Ваши материалы должны включать следующие элементы:

#### **1. Заголовок**

— **Содержание:** Привлекательный заголовок, который отражает суть

вашего материала.

— **Требования:** Заголовок должен быть коротким и

запоминающимся.

#### **2. Введение**

— **Содержание:** Краткое введение в тему, которое заинтересует

читателя.

— **Требования:** Не более 3-4 предложений.

#### **3. Основная часть**

— **Содержание:** Основные идеи и информация по выбранной теме.

Используйте подзаголовки для структурирования текста.

— **Требования:**

— Не менее 300 слов.

— Используйте маркированные или нумерованные списки для выделения ключевых пунктов.

— Добавьте минимум 2 изображения, соответствующих теме (можно использовать стоковые фотографии или собственные).

#### **4. Заключение**

— **Содержание:** Краткое резюме основных мыслей и выводы по теме.

— **Требования:** Не более 2-3 предложений.

#### **5. Ссылки на источники**

— **Содержание:** Укажите источники информации, если вы

использовали внешние ресурсы.

— **Требования:** Ссылки должны быть активными и корректными.

**Инструкция по выполнению:**

1. Выберите тему и исследуйте ее.
2. Напишите текст, следуя структуре работы.
3. Найдите и добавьте изображения, соответствующие теме.
4. Оформите материал в текстовом редакторе (например, Microsoft

Word или Google Docs).

5. Сохраните документ в формате .docx или .pdf.

**Требования к оформлению:**

1. Используйте читаемый шрифт (например, Arial или Times New Roman).
2. Установите размер шрифта 12-14 пунктов.
3. Заголовки должны быть выделены (жирный шрифт или больший размер).
4. Проверьте орфографию и грамматику.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Как вы выбрали тему для своего материала?
2. Какие источники информации вы использовали?
3. Какие трудности возникли при поиске изображений и оформлении текста?

**Дополнительное задание (по желанию):**

1. Подготовьте краткое видео (1-2 минуты) с презентацией вашего материала.
2. Создайте пост для социальных сетей, используя основные идеи из вашего текста.
3. Напишите комментарий к своему материалу, объясняющий, почему он может быть полезен читателям.

**Лабораторная работа № 16. Выбор сервиса и публикация материалов в сети. Цель работы:**

Научиться выбирать подходящие онлайн-сервисы для публикации материалов и размещать контент в сети.

**Задание:**

Вам необходимо выбрать один из предложенных сервисов для публикации материалов и разместить на нем небольшой текст с изображением. Выберите тему, связанную с вашими интересами (например, хобби, учеба, путешествия).

**Шаги выполнения:**

**1. Выбор сервиса**

— **Содержание:** Выберите один из следующих сервисов для публикации:

— Google Docs (документ с общим доступом)

— Blogger (платформа для ведения блогов)

— Canva (создание и публикация графических материалов)

— Padlet (интерактивная доска для публикации заметок)

— **Требования:** Ознакомьтесь с интерфейсом выбранного сервиса и

его возможностями.

**2. Подготовка материала**

— **Содержание:** Подготовьте текст и изображение для публикации. Текст должен включать:

— Заголовок

— Краткое описание (3-4 предложения)

— Основную часть (не менее 100 слов)

— Заключение (1-2 предложения)

— **Требования:**

— Используйте простой и понятный язык.

— Добавьте одно изображение, соответствующее теме.

### 3. Публикация материала

**Содержание:** Разместите подготовленный материал на выбранном сервисе.

— **Требования:**

— Убедитесь, что материал доступен для просмотра (например, настройте общий доступ в Google Docs или опубликуйте пост в Blogger).

— Проверьте, как выглядит материал после публикации.

### 4. Проверка и отзыв

— **Содержание:** Попросите одногруппника или преподавателя просмотреть ваш материал и оставить отзыв.

— **Требования:** Учтите замечания и внесите изменения, если это необходимо.

**Инструкция по выполнению:**

1. Выберите сервис и тему для публикации.
2. Подготовьте текст и изображение.
3. Разместите материал на выбранном сервисе.
4. Проверьте доступность материала и получите отзыв.

**Требования к оформлению:**

1. Текст должен быть структурированным (заголовок, описание, основная часть, заключение).
2. Используйте читаемый шрифт и размер текста.
3. Изображение должно быть качественным и соответствовать теме.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему вы выбрали именно этот сервис для публикации?
2. Какие функции сервиса вы использовали для публикации материала?
3. Какие трудности возникли при выполнении задания?

Лабораторная работа № 17. Обновление информации в базе данных. Цель работы:

Научиться выполнять операции обновления информации в базе данных с использованием SQL-запросов.

**Оборудование:**

— Компьютер с установленной СУБД (например, MySQL, PostgreSQL, SQLite).

— Доступ к учебной базе данных (можно использовать заранее подготовленную базу данных).

**Задание:**

1. Ознакомьтесь с базой данных, в которой будете работать. Изучите структуру таблиц и их содержимое.

2. Выполните обновление информации в таблице по заданным условиям.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какой синтаксис используется для обновления данных в базе данных?

2. Почему важно использовать условие в запросе UPDATE?

3. Как можно проверить, были ли изменения применены?

Лабораторная работа № 18. Создание и сохранение запросов и отчетов для заданной базы данных

1. Откройте SQL Server Management Studio и выберите базу данных, созданную в предыдущей лабораторной работе.

2. Создайте представление, которое бы показывало всех заказчиков, имеющих самые высокие оценки.

3. Создайте представление, которое бы показывало номер продавца в каждом городе.

4. Создайте представление, которое бы показывало каждого продавца с многочисленными заказчиками.

5. Создайте представление, которое показывало фамилии продавцов, не выполняющих план продаж.

6. Создайте представление, которое бы показывало всех заказчиков из указанного города с рейтингом больше 100.

7. Создайте представление, которое бы показывало фамилии продавцов и их общую сумму комиссионных.

8. Создайте представление, которое бы показывало сумму заказов по каждому городу заказчика.

9. Создайте представление таблицы "Продавцы" с именем Commissions (Комиссионные). Это представление должно включать только поля Код\_продавца, ФИО\_продавца и Комиссионные\_продавца. С помощью этого представления можно будет вводить или изменять комиссионные, но только для значений между 0,1 и 0,2.

10. Напишите хранимую процедуру, которая увеличивает комиссионные у тех продавцов, сумма продаж которых превышает среднюю сумму продаж всей компании.

11. Напишите хранимую процедуру с параметрами, показывающую фамилии и сумму продаж продавцов, работающих под руководством указанного начальника.

12. Напишите хранимую процедуру, которая при выполнении заказа

автоматически изменяла количество товара в таблице "Товар".

13. Напишите триггер, который при добавлении или обновлении таблицы "Заказчики" проверял условие: значение рейтинга должно быть положительным и не превосходить 500.

14. Напишите триггер, который при добавлении или обновлении заказа в кредит сравнивал итоговую сумму заказа с максимально допустимым кредитом для данного заказчика.

15. Напишите триггер, который запрещает удалять запись из таблицы "Заказы", если с ней связаны записи из других таблиц.

### 3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОПЦ.02 Информационные технологии

#### Вариант 1

1. Как можно отменить неверную операцию, если Вы ошиблись?
  - 1 С помощью команды Ctrl+z
  - 2 Это невозможно.
  - 3 Это возможно только с помощью администратора сети.
  - 4 Кнопкой *Отменить* на панели инструментов.
  - 5 С помощью команды *Правка|Отменить*
  
2. Клавишу Enter необходимо нажимать:
  - 1 В конце строки
  - 2 В конце предложения
  - 3 В конце абзаца
  - 4 В конце слова
  
3. Для перемещения курсора по рабочему полю можно использовать клавиши:
  - 1 Стрелки управления курсором
  - 2 Табуляции
  - 3 PgUp, PgDn
  - 4 Shift
  - 5 Home, End
  - 6 Ctrl+Home, Ctrl+End
4. Можно ли удалить неверно набранный символ?
  - 1 Да, нажать клавишу Backspace, если курсор левее символа; нажать клавишу Delete, если курсор правее символа.
  - 2 Да, нажать клавишу Backspace, если курсор правее символа; нажать клавишу Delete, если курсор левее символа.
  - 3 Да, нажать клавишу Esc
  - 4 Нельзя.
  
5. Как скопировать фрагмент текста с помощью мыши?
  - 1 Выделить текст, нажать левую клавишу мыши и перетащить текст
  - 2 Выделить и перетащить текст, нажав левую клавишу мыши и удерживая клавишу СТКЪ
  - 3 Выделить и перетащить текст, нажав левую клавишу мыши и удерживая клавишу SHIFT
  - 4 Выделить и щелкнуть указателем мыши по пиктограмме Cut
  
6. Как переместить выделенный фрагмент текста, используя буфер обмена?
  - 1 Щелкнуть левой кнопкой мыши по пиктограмме Copy (Копировать)
  - 2 Выбрать команду меню Edit|Cut (Правка|Вырезать)
  - 3 Использовать комбинацию клавиш Ctrl+X
  - 4 Выбрать команду меню Edit|Copy (Правка|Копировать)
7. Как удалить символ в тексте?

- 1 Установить курсор клавиатуры за удаляемым символом и нажать клавишу Delete
- 2 Установить курсор клавиатуры за удаляемым символом и нажать клавишу Backspace
- 3 Установить курсор клавиатуры перед удаляемым символом и нажать клавишу Backspace
- 4 Установить курсор клавиатуры перед удаляемым символом и нажать клавишу Delete

**8.** Каким способом можно быстро перейти в начало документа?

- 1 Нажать клавишу HOME
- 2 Нажать клавиши CTRL+HOME
- 3 Нажать клавиши SHIFT+HOME
- 4 Нажать клавиши ALT+HOME

**9.** Какие клавиши клавиатуры при вводе текста можно нажать для перехода к новому абзацу?

- 1 Shift
- 2 Enter
- 3 Shift + Enter
- 4 Ctrl + Enter

**10.** Для какой цели может использоваться команда Файл - Сохранить как?

- 1 Для сохранения документа в другом текстовом формате
- 2 Для сохранения документа с таблицей в формате рабочей Книги Excel
- 3 Для сохранения документа под другим именем
- 4 Для получения справки о сохранении документов

**11.** Какие клавиши клавиатуры можно нажать для разделения одного абзаца на два?

- 1 BackSpace
- 2 Ctrl + Enter
- 3 Enter
- 4 Shift + Enter

**12.** Microsoft Word это...

- 1 Текстовый редактор
- 2 Графический редактор
- 3 Редактор шрифтов
- 4 Редактор электронных документов

**13.** Какую команду можно выполнить для сохранения файла под другим именем?

- 1 Файл - Сохранить

- 2 Файл - Свойства
- 3 Файл - Сохранить как
- 4 Файл - Версии

**14.** Что необходимо сделать для сохранения изменений документа в MS Word?

- 1 Выполнить команду "Файл - Сохранить".
- 2 Выполнить команду "Сервис - Автозамена".
- 3 Выполнить команду "Файл - Свойства".
- 4 Выполнить команду "Файл - Открыть...".

**15.** Каким образом можно изменить цвет подчеркивания текста? Выполнив

- 1 команду Правка - Заменить
- 2 Выполнив команду Формат - Шрифт
- 3 С использованием панели инструментов Форматирование Нельзя изменить
- 4

Вы хотите оформить предложение курсивом. Для этого нужно:

- 16.**
- 1 Поставить курсор на начало предложения, нажать мышью кнопку Курсив
  - 2 Щелкнуть мышью слева от предложения, нажать мышью кнопку Курсив
  - 3 Выделить предложение и нажать сочетание клавиш Ctrl+I
  - 4 Выделить предложение, используя клавишу Shift и соответствующую

стрелку, нажать мышью кнопку Курсив (Italic)

**17. Укажите правильный адрес ячейки:**

- 2) B89K
- 3) B12C
- 4) O456

1)

12A

**18. В электронных таблицах выделена группа ячеек A1:C2. Сколько ячеек входит в этот диапазон?**

- 1) 6 <sup>2)5</sup>
- 3) 4
- 4) 3

**19. В ЭТ формула не может включать в себя:**

- 1) числа
- 2) имена ячеек
- 3) текст
- 4) знаки арифметических операций

**20. В ЭТ имя ячейки образуется:**

- 1) из имени столбца
- 2) из имени строки
- 3) из имени столбца и строки
- 4) произвольно

**21. Укажите неправильную формулу:**

1) 2) 3) 4)  
 =O45\*B2 =K15\*B1 =12A-B4 A123+O1

**22. При перемещении или копировании в ЭТ относительные ссылки:**

- 1) не изменяются;
- 2) преобразуются вне зависимости от новоположения формулы;
- 3) преобразуются в зависимости от новоположения формулы;
- 4) преобразуются в зависимости от длины формулы.

**23. Активная ячейка - это ячейка:**

- 1) для записи команд;
- 2) содержащая формулу, включающую в себя имя ячейки, в которой выполняется ввод данных;
- 3) формула в которой содержит ссылки на содержимое зависимой ячейки;
- 4) в которой выполняется ввод данных.

**Критерии оценивания:**

Оценка	Кол-во баллов
отлично	91 - 100
хорошо	71 - 90
удовлетворительно	51 - 70
неудовлетворительно	Менее 51

**Вариант 2**

1. Для выделения фрагментов текста можно сделать следующее:
  - 1 Для выделения слова можно щелкнуть на слове два раза мышью
  - 2 Для выделения слова можно подвести курсор к слову и выделить его, нажимая Shift истрелку вбок
  - 3 Для выделения абзаца можно три раза щелкнуть мышью на абзаце
  - 4 Для выделения строки можно один раз щелкнуть мышью на строке

**2. Можно ли напечатать одно слово в абзаце с увеличенным расстоянием междубуквами?**

- 1 Нельзя, все слова в абзаце печатаются с одинаковым расстоянием между буквами.
- 2 Можно, необходимо выделить это слово и использовать команду Формат/Абзац.
- 3 Можно, необходимо выделить это слово и выполнить команду Формат|Шрифт.
- 4 Можно, если только включить анимацию (формат|шрифт|анимация)

3. Вам необходимо один или несколько символов оформить нижним индексом. Какая команда Word позволяет выполнить этот текстовый эффект?

- 1 Вставка |Объект|Microsoft Equation
- 2 Формат|Автоформат
- 3 Формат|Шрифт
- 4 Вставка |Символ

4. При подготовке текста часто встречаются ситуации, когда необходимо, чтобы два слова всегда находились в одной строке, например, 1 см или 2000 год. Какой способ наиболее рационально ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЭТОМ случае?

- |  | <u>Правильно</u> | Неправильно |
|--|------------------|-------------|
| 1. Отключить автоматический перенос слов во всем документе |                  | см _____    |
| 2. Соединить слова неразрывным пробелом                    | Иванов А.А.      | Иванов      |
| 3. Отключить автоматический перенос слов в абзаце          |                  | АА. _____   |
| 4. Соединить слова мягким переносом                        | 2000 год         | 2000 год    |

5. Как сделать отступ первой строки в абзаце?

- 1 Поставить курсор в любое место абзаца, потом выбрать  
Формат|Абзац|Отступ|Слева
- 2 Выбрать Формат|Абзац|Отступ|Первая строка|Отступ
- 3 Поставить курсор в любое место абзаца и нажать клавишу Tab
- 4 Поставить курсор в любое место абзаца, потом  
Формат|Абзац|Отступ|Первая строка|Отступ

выбрать

6. Как получена шапка в правом углу в приведенном ниже тексте?

- 1 Табуляцией
- 2 Форматированием первого абзаца с заданием отступа слева и с выравниванием полевому краю
- 3 Пробелами
- 4 Заданием текста в две колонки с пустой левой колонкой

7. Как влияет изменение масштаба отображения документа на печать документа?

- 1 Увеличивает размер шрифта при печати
- 2 Никак не влияет
- 3 Увеличивает размер рисунков при печати
- 4 Требуется изменения размеров страницы

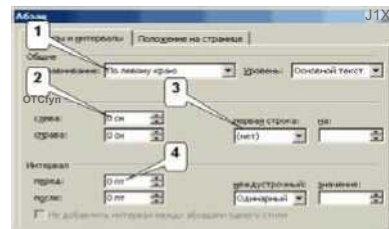
8. Необходимо выделить всю информацию в документе от местонахождения курсора до конца документа. Какие действия обеспечивают это?

- 1 Клавиши CtiHA^Er')
- 2 Клавиши Ctrl+5(Num)
- 3 Клавиши Ctrl+Shift+End
- 4 Команда Правка/Выделить все

9. Как можно вставить в текст символ ©?

- 1 С помощью команды Вставка - Надпись
- 2 С помощью команды Вставка - Символ
- 3 С помощью команды Правка - Специальная вставка
- 4 С помощью команды Формат - Буквица

10. Какой элемент диалогового отступа (красной строки)?



абзацного

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

11. Что устанавливает выступ 1,25 см?

- 1 Смещение первой строки абзаца на 1,25 см вправо от левого поля
- 2 Смещение первой строки абзаца на 1,25 см влево от левого поля
- 3 Смещение всего абзаца, кроме первой строки абзаца, на 1,25 см вправо от левого поля
- 4 Смещение всего абзаца, кроме первой строки абзаца, на 1,25 см влево от левого поля

12. Какая величина левого поля страницы на даннс

- 1 3 см
- 2 2 см
- 3 По рисунку нельзя определить размер левого
- 4 1 см



13. Как вставить символ, отсутствующий на клавиатуре?

- 1 Выбрать пункт меню Вставка - Символ
- 2 Выбрать пункт меню Сервис | Символ | Вставка
- 3 Выбрать пункт меню Правка | Специальная вставка
- 4 Выбрать пункт меню Вставка | Объект

14. Чтобы записать число в степени (например, x<sup>2</sup>), нужно:

- 1 Выделить степень, выбрать: меню Формат, команда Шрифт
- 2 Выделить степень, выбрать: меню Вставка, команда Сноска
- 3 Написать значение степени меньшим размером шрифта
- 4 Выделить степень, выбрать: меню Сервис, команда Параметры

15. Что устанавливает отступ слева 2 см?

- 1 Смещение всего абзаца на 2 см влево от левого поля
- 2 Смещение всего абзаца на 2 см вправо от левого поля
- 3 Размер левого поля страницы
- 4 Смещение только первой строки абзаца на 2 см влево от левого поля

**16. Можно ли изменить расстояние между буквами в отдельном слове?**

- 1 Нельзя, все слова в абзаце печатаются с одинаковым расстоянием между буквами.
- 2 Можно, Пробел|Абзац выделить это слово и использовать команду
- 3 Можно, Табуляция необходимо выделить это слово и использовать команду
- 4 Можно, Шрифт|Интервал выделить это слово использовать команду

**17. Укажите правильный адрес ячейки:**

- 1) A12C
- 2) B1256
- 3) 123C
- 4) B1A

**18. В электронных таблицах выделена группа ячеек A1:B3. Сколько ячеек входит в этот диапазон?**

- 1) 6
- 2) 5
- 3) 4
- 4) 3

**19. В ЭТ нельзя удалить:**

- 1 столбец
- 2 строку
- 3 имя ячейки
- 4 содержимое ячейки

**20. Основным элементом ЭТ является:**

- 1 ячейка
- 2 строка
- 3 столбец
- 4 таблица

**21. Укажите неправильную формулу:**

- |                    |                |               |               |
|--------------------|----------------|---------------|---------------|
| 1) $A2+B4=A1/C453$ | 2) $=C245*M67$ | 3) $=O89-K89$ | 4) $=O89-K89$ |
|--------------------|----------------|---------------|---------------|

**22. При перемещении или копировании в ЭТ 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.

**23. Диапазон - это:**

- 1) все ячейки одной строки;
- 2) совокупность клеток, образующих в таблице область прямоугольной формы;
- 3) все ячейки одного столбца;
- 4) множество допустимых значений.

**Критерии оценивания:**

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>
<b>отлично</b>	91 - 100
<b>хорошо</b>	71 - 90
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51

## Вариант 1

**Инструкция для обучающихся** Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания - 45 минут

### Задание

1. Последовательность действий, записанная на специальном языке и предназначенная для выполнения компьютером, - это	<ul style="list-style-type: none"><li>- Файл</li><li>- Конфигурация</li><li>- <b>Программа</b></li><li>- Инструкция</li></ul>
2. Укажите номер верного высказывания:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Модем-устройство ввода/вывода информации</li><li>- <b>Сканер-устройство ввода графической информации</b></li><li>- Монитор-устройство ввода</li><li>- CD-ROM - устройство ввода</li></ul>
3. Производительность работы компьютера (быстрота выполнения операций) зависит от:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Размера экрана дисплея</li><li>- <b>Частоты процессора</b></li><li>- Количества внешних устройств</li><li>- Напряжения питания</li></ul>
4. Файл- это:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Единица измерения информации</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Программа в оперативной памяти</li><li>- Текст, распечатанный на принтере</li><li>- <b>Программа или данные на диске</b></li></ul>
5. В целях сохранения информации гибкие диски оберегать от:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Загрязнения</li><li>- <b>Магнитных полей</b></li><li>- Холода</li><li>- света</li></ul>
6. Задан путь к файлу C:\DOC\PROBA.TXT. Каково имя каталога, в котором находится файл PROBA.TXT	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>DOC</b></li><li>- PROBA.TXT</li><li>- C:\DOC\PROBA.TXT</li><li>- C:\DOC</li></ul>

<p>7. Какие функции выполняет операционная система?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>— обеспечение организации и хранения файлов</li><li>— подключения устройств ввода/вывода</li><li>— организация обмена данными между компьютером и различными периферийными устройствами</li><li>— <b>организация диалога с пользователем, управления аппаратурой и ресурсами компьютера</b></li></ul>
---	---

8. Где находится BIOS?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в оперативно-запоминающем устройстве(ОЗУ)</li> <li>- на винчестере</li> <li>- на CD-ROM</li> <li>- <b>в постоянно-запоминающем устройстве (ПЗУ)</b></li> </ul>
9. В состав ОС не входит ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BIOS</li> <li>- <b>программа-загрузчик</b></li> <li>- драйверы</li> <li>- ядро ОС</li> </ul>
10.Стандартный интерфейс ОС Windows не имеет ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рабочее поле, рабочие инструменты (панели инструментов)</li> <li>- справочной системы</li> <li>- <b>элементы управления (свернуть, развернуть, скрыть и т.д.)</b></li> <li>- строки ввода команды</li> </ul>
11.Укажите наиболее полный ответ. Каталог - это ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>специальное место на диске, в котором хранятся имена файлов, сведения о размере файлов, времени их последнего обновления, атрибуты файлов</b></li> <li>- специальное место на диске, в котором</li> </ul>
	<p>хранится список программ составленных пользователем</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальное место на диске, в котором хранятся программы, предназначенные для диалога с пользователем ЭВМ, управления аппаратурой и ресурсами системы</li> </ul>

12. За основную единицу измерения количества информации принят...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 бод</li> <li>- <b>1 бит</b></li> <li>- 1 байт</li> <li>- 1 Кбайт</li> </ul>
13. Сколько бит в слове ИНФОРМАТИКА?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 11</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> <b>88</b></li> <li><input type="checkbox"/> 44</li> <li><input type="checkbox"/> 1</li> </ul>
14. Сколько бит в слове МЕГАБАЙТ?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 8</li> <li><input type="checkbox"/> 32</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> <b>64</b></li> <li><input type="checkbox"/> 24</li> </ul>

15. При выключении компьютера вся информация стирается ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>в оперативной памяти</b></li> <li>- на гибком диске</li> <li>- на жестком диске</li> <li>— на CD-ROM диске</li> </ul>
16. Оперативная память служит для	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обработки информации</li> <li>— <b>обработки одной программы в заданный момент времени</b></li> <li>— запуска программ</li> <li>— хранения информации</li> </ul>
17. Под термином "поколение ЭВМ" понимают...	<ul style="list-style-type: none"> <li>— все счетные машины</li> <li>— <b>все типы и модели ЭВМ, построенные на одних и тех же научных и технических принципах</b></li> <li>— совокупность машин, предназначенных для обработки, хранения и передачи информации</li> <li>— все типы и модели ЭВМ, созданные в одной и той же стране</li> </ul>
18. Папка, в которую временно попадают удаленные объекты, называется ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Корзина</b></li> <li>— Оперативная</li> <li>— Портфель</li> <li>— Блокнот</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Временная</li> </ul>
19. Ярлык - это ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>— копия файла, папки или программы</li> <li>— директория</li> <li>— <b>графическое изображение файла, папки или программы</b></li> <li>— перемещенный файл, папка или программа</li> </ul>

<p>20. Файловую систему обычно изображают в виде дерева, где "ветки" - это каталоги (папки), а "листья" - это файлы (документы).          Что может располагаться непосредственно в корневом каталоге, т.е. на "стволе" дерева?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ничего</li> <li>— только файлы</li> <li>— только каталоги</li> <li>— <b>каталоги и файлы</b></li> </ul>
<p>21. Чему равен 1 байт?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 10 бит</li> <li>— 10 Кбайт</li> <li>— <b>8 бит</b></li> <li>— 1 бод</li> </ul>

22.Бит - это...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- логический элемент</li> <li>- <b>минимальная единица информации</b></li> <li>- константа языка программирования</li> <li>- элемент алгоритма</li> </ul>
23.Чему равен 1 Кбайт?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1000 бит</li> <li>- 1000 байт</li> <li><input type="checkbox"/> 1024 бит</li> <li>— <b>1024 байт</b></li> </ul>
24.Винчестер предназначен для	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>для постоянного хранения информации, часто используемой при работе на компьютере</b></li> <li>— подключения периферийных устройств к магистрали</li> <li>— управления работой ЭВМ по заданной программе</li> <li>— хранения информации, не используемой постоянно на компьютере</li> </ul>
25.Внешняя память служит для	<ul style="list-style-type: none"> <li>— хранения информации внутри ЭВМ</li> <li>— хранения оперативной, часто изменяющейся информации в процессе решения задачи</li> <li>— обработки информации в данный момент времени</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>долговременного хранения информации независимо от того, работает ЭВМ или нет</b></li> </ul>
26.Модем - это...	<ul style="list-style-type: none"> <li>— почтовая программа</li> <li>— сетевой протокол</li> <li>— сервер Интернет</li> <li>— <b>техническое устройство</b></li> </ul>

<p>27.Если на экране нет указателя "мышь"...</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>— неверно загрузилась операционная система</li><li>— открыто слишком много окон</li><li>— вышел из строя дисковод</li><li>— <b>"мышь" не подключена или подключена не к тому разъему системного блока</b></li></ul>
--	---

28.Какое имя соответствует жесткому диску?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A:</li> <li>- B:</li> <li>- <b>C:</b></li> <li>- правильных ответов нет</li> <li>- все ответы верны</li> </ul>
29.Задан полный путь к файлу C:\DOC\PROBA.BMP. Каково расширение файла, определяющее его тип?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PROBA.BMP</li> <li>- <b>BMP</b></li> <li>- DOC\PROBA.BMP</li> <li>- C:\DOC\PROBA.BMP</li> </ul>
30.Укажите правильную запись имени файла:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- #s3.txt</li> <li>- <b>paper.doc</b></li> <li>- bas.c.txt</li> <li>- a.bgdk</li> <li>- documentl.c</li> </ul>
31.Сколько бит информации необходимо для кодирования одной буквы?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1</li> <li><input type="checkbox"/> 2</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> <b>8</b></li> <li><input type="checkbox"/> 16</li> </ul>
32.Сколько байт в словах ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 24</li> <li><input type="checkbox"/> 192</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> <b>25</b></li> <li><input type="checkbox"/> 2</li> </ul>
33.Укажите верное высказывание:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренняя память - это память высокого быстродействия и ограниченной емкости</li> <li>- <b>внутренняя память предназначена для</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>долговременного хранения информации</b></li> <li>- внутренняя память производит арифметические и логические действия</li> <li>- все ответы верны</li> </ul>

<p>34.ПЗУ - это память, в которой хранится...</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- информация, присутствие которой постоянно необходимо в компьютере</li><li>- исполняемая в данный момент времени программа и данные, с которыми она непосредственно работает</li><li>- <b>программы, предназначенные для обеспечения диалога пользователя сЭВМ</b></li><li>- информация, когда ЭВМ работает</li></ul>
---	--

<p>35.ОЗУ - это память, в которой хранится ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информация, присутствие которой постоянно необходимо в компьютере</li> <li>- информация, независимо от того работает ЭВМ или нет</li> <li>- <b>исполняемая в данный момент времени программа и данные, с которыми она непосредственно работает</b></li> <li>- программы, предназначенные для обеспечения диалога пользователя сЭВМ</li> </ul>
<p>36.Как записывается и передается физическая информации в ЭВМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- цифрами</li> <li>- с помощью программ</li> <li>- <b>представляется в форме электрических сигналов</b></li> <li>- все варианты верны</li> <li>- правильных ответов нет</li> </ul>
<p>37.Какое устройство может оказывать вредное воздействие на здоровье человека?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принтер</li> <li>- <b>монитор</b></li> <li>- системный блок</li> <li>- модем</li> </ul>
<p>38.В процессе редактирования текста изменяется ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размер шрифта</li> <li>- параметры абзаца</li> <li>- <b>последовательность символов, слов, абзацев</b></li> <li>- параметры страницы</li> </ul>
<p>39.В текстовом редакторе при задании параметров страницы устанавливаются</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гарнитура, размер, начертание</li> <li>- отступ, интервал</li> <li>- <b>поля, ориентация</b></li> <li>- стиль, шаблон</li> </ul>

<p>40. Чтобы сохранить текстовый файл (документ) в определенном формате необходимо задать ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размер шрифта</li> <li>- <b>тип файла</b></li> <li>- параметры абзаца</li> <li>- размеры страницы</li> </ul>
<p>41. В текстовом редакторе необходимым условием выполнения операции Копирование является ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- установка курсора в определенное положение</li> <li>- сохранение файла</li> <li>- распечатка файла</li> <li>- <b>выделение фрагмента текста</b></li> </ul>

42.В текстовом редакторе основными параметрами при задании параметров абзаца являются ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гарнитура, размер, начертание</li> <li>- <b>отступ, интервал</b></li> <li>- поля, ориентация</li> <li>- стиль, шаблон</li> </ul>
43.В текстовом редакторе основными параметрами при задании шрифта являются ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>гарнитура, размер, начертание</b></li> <li>- отступ, интервал</li> <li>- поля, ориентация</li> <li>- стиль, шаблон</li> </ul>
44.В процессе форматирования текста изменяется ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательность абзацев</li> <li>- <b>параметры абзаца</b></li> <li>- последовательность символов</li> <li>- параметры страницы</li> </ul>
45.Предмет информатики - это:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- язык программирования</li> <li>- устройство робота</li> <li>- <b>способы накопления, хранения, обработки, передачи информации</b></li> <li>- информированность общества</li> </ul>
46.Одна строка из 60 символов в памяти занимает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>60 байт</b></li> <li>- 488 бит</li> <li>- 60 бит</li> <li>- 64 байта</li> </ul>
Манипулятор "мышь"-это устройство...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сканирования информации</li> <li>- вывода</li> <li>- считывания информации</li> <li>- <b>ввода</b></li> </ul>
47.Какую функцию выполняют периферийные устройства?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- управление работой ЭВМ по заданной программе</li> <li>- хранение информации</li> <li>- <b>ввод и выдачу информации</b></li> <li>- обработку информации</li> </ul>

48. Главное преимущество текстового редактора, кроме ввода текста и его сохранения?	<ul style="list-style-type: none"><li>- печать</li><li>- <b>редактирование</b></li><li>- копирование</li><li>- перемещение</li></ul>
---	--

<p>49. В каком режиме работы текстового редактора может использоваться буфер обмена?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ввод-редактирование и форматирование</li> <li>- ввод- редактирование и орфографическая проверка</li> <li>- <b>ввод-редактирование и обмен с внешними запоминающими устройствами</b></li> <li>- обмен с внешними запоминающими устройствами и печать</li> </ul>
<p>50. Как сохранить второй раз текст, но в другой папке и Word?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— только через кнопку <i>стандартной панели "Сохранить"</i></li> <li>— только через пункт меню <i>файл сохранить</i></li> <li>— <b>только через пункт меню <i>файл сохранить</i> как</b></li> <li>— либо через кнопку <i>стандартной панели</i>, либо через пункт меню <i>файл</i></li> </ul>
<p>51. Сколько одновременно объектов может храниться в буфере обмена?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1</li> <li><input type="checkbox"/> 4</li> <li><input type="checkbox"/> 12</li> <li><input type="checkbox"/> 24</li> </ul>
<p>52. Выберите правильный способ проверки правописания текста в текстовом редакторе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— меню Правка - Правописание</li> <li>— меню Файл - проверить правописание</li> <li>— <b>меню Сервис - Правописание</b></li> </ul>
<p>53. Как нельзя добавить строку в таблицу?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— через правую кнопку мыши</li> <li>— нажать на &lt;enter&gt; в конце последней строки</li> <li>— с помощью пункта меню <b>таблица</b></li> <li>— <b>переносом левой кнопки мыши</b></li> </ul>
<p>54. Текстовый редактор - программа, предназначенная для...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>создания, редактирования и форматирования текстовой информации</b></li> <li>— работы с изображениями в процессе</li> </ul>

	<p>создания игровых программ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— управление ресурсами ПК при создании документов</li> <li>— автоматического перевода с символьных языков в машинные коды</li> </ul>
<p>55. В ряду "символ" - ... - "строка" - "фрагмент текста" пропущено:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— "слово"</li> <li>— "абзац"</li> <li>— "страница"</li> <li>— "текст"</li> </ul>

56.К числу основных функций текстового редактора относятся:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- копирование, перемещение, уничтожениеи сортировка фрагментов текста</li> <li>- <b>создание, редактирование, сохранениеи печать текстов</b></li> <li>- строгое соблюдение правописания</li> <li>- автоматическая обработка информации, представленной в текстовых файлах</li> </ul>
57.Символ, вводимый с клавиатуры при наборе, отображается на экране дисплея в позиции, определяемой:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задаваемыми координатами</li> <li>- <b>положением курсора</b></li> <li>- адресом</li> <li>- положением предыдущей набраннойбукве</li> </ul>
58.Редактирование текста представляет собой:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>процесс внесения изменений в имеющийся текст</b></li> <li>- процедуру сохранения текста на диске ввиде текстового файла</li> <li>- процесс передачи текстовой информациипо компьютерной сети</li> <li>- процедуру считывания с внешнего запоминающего устройства ранее созданного текста</li> </ul>
59.Какая операция не применяется для редактирования текста:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>печать текста</b></li> <li>- удаление в тексте неверно набранного символа</li> <li>- вставка пропущенного символа</li> <li>- замена неверно набранного символа</li> </ul>
60.Поиск слова в тексте по заданному образцу является процессом:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>обработки информации</b></li> <li>- хранения информации</li> <li>- передачи информации</li> <li>- уничтожение информации</li> </ul>

## Вариант 2

### Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание. Время выполнения задания - 45 минут

1. Укажите наиболее полный ответ. Каталог -это ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальное место на диске, в котором хранятся имена файлов, сведения о размере файлов, времени их последнего обновления, атрибуты файлов</li> <li>- специальное место на диске, в котором хранится список программ составленных пользователем</li> <li>- специальное место на диске, в котором хранятся программы, предназначенные для диалога с пользователем ЭВМ, управления аппаратурой и ресурсами системы</li> </ul>
2. За основную единицу измерения количества информации принят...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 бод</li> <li>- <b>1 бит</b></li> <li>- 1 байт</li> <li>- 1 Кбайт</li> </ul>
3. Сколько бит в слове ИНФОРМАТИКА?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 11</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> <b>88</b></li> <li><input type="checkbox"/> 44</li> <li><input type="checkbox"/> 1</li> </ul>
4. Выберите правильное определение. Windows - это	<ul style="list-style-type: none"> <li>- окна на экране монитора</li> <li>- <b>операционная система</b></li> <li>- операционные окна</li> </ul>
5. Какими способами в Widows можно переименовать папку?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- двойной щелчок левой кнопкой мыши</li> <li>- <b>через контекстное меню</b></li> <li>- через меню «Пуск»</li> </ul>
6. Как удалить фрагмент текста в текстовомредакторе?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- клавиша Delete</li> <li>- удерживая клавишу Delete, выделить необходимый фрагмент</li> <li>- <b>выделить и нажать Delete</b></li> </ul>
7. Алгоритм вставки рисунка в текстовом редакторе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- меню Рисунок - Добавить</li> <li>- <b>меню Вставка - Рисунок</b></li> <li>- меню Файл - Добавить рисунок</li> </ul>
8. Как изменить шрифт текста в MicrosoftWord?	<ul style="list-style-type: none"> <li>—меню Правка - Шрифт</li> <li>—с помощью кнопок на панели <b>инструментов форматирования</b></li> <li>—с помощью кнопок на панели задач</li> </ul>
9. Какая клавиша предназначена для фиксации на клавиатуре прописных букв?	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ctrl</li> <li>— Enter</li> </ul>

- **Caps Lock**



10. Для чего служит контекстно-зависимое меню?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для выбора операций над объектом</li> <li>- для изменения свойств объекта</li> <li>- для удаления объекта</li> </ul>
11. Выберите правильный способ проверки правописания текста в текстовом редакторе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— меню Правка - Правописание</li> <li>— меню Файл - проверить правописание</li> <li>— <b>меню Сервис - Правописание</b></li> </ul>
12. Выберите правильные способы добавления таблицы в Word.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— меню Вставка - Таблица</li> <li>— через кнопки на панели задач</li> <li>— <b>меню Таблица - Вставить</b></li> </ul>
13. Файл- это:	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Единица измерения информации</li> <li>— Программа в оперативной памяти</li> <li>— Текст, распечатанный на принтере</li> <li>— <b>Программа или данные на диске</b></li> </ul>
14. В целях сохранения информации гибкие диски оберегать от:	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Загрязнения</li> <li>— <b>Магнитных полей</b></li> <li>— Холода</li> <li>— света</li> </ul>
15. Задан путь к файлу C:\DOC\PROBA.TXT. Каково имя каталога, в котором находится файл PROBA.TXT	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>DOC</b></li> <li>— PROBA.TXT</li> <li>— C:\DOC\PROBA.TXT</li> <li>— C:\DOC</li> </ul>
16. Какие функции выполняет операционная система?	<ul style="list-style-type: none"> <li>— обеспечение организации и хранения файлов</li> <li>— подключения устройств ввода/вывода</li> <li>— организация обмена данными между компьютером и различными периферийными устройствами</li> <li>— <b>организация диалога с пользователем, управления аппаратурой и ресурсами компьютера</b></li> </ul>

<p>17.Папка, в которую временно попадают удалённые объекты, называется ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Корзина</b></li> <li>— Оперативная</li> <li>— Портфель</li> <li>— Блокнот</li> <li>— Временная</li> </ul>
<p>18.Текущий диск - это ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>диск, с которым пользователь работает в данный момент времени</b></li> <li>— CD-ROM</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жесткий диск</li> <li>- диск, в котором хранится операционная система</li> </ul>
19. Ярлык - это ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- копия файла, папки или программы</li> <li>- директория</li> <li>- <b>графическое изображение файла, папки или программы</b></li> <li>- перемещенный файл, папка или программа</li> </ul>
20. Назовите правильную запись имени текстового файла:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- \$sigma.txt</li> <li>- SIGMA.SYS</li> <li>- <b>sigma.txt</b></li> <li>— sigma.coM</li> </ul>
21. Чему равен 1 байт?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 бит</li> <li>— 10 Кбайт</li> <li>— <b>8 бит</b></li> <li>— 1 бод</li> </ul>
22. Бит - это...	<ul style="list-style-type: none"> <li>— логический элемент</li> <li>— <b>минимальная единица информации</b></li> <li>— константа языка программирования</li> <li>— элемент алгоритма</li> </ul>
23. Винчестер предназначен для ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>для постоянного хранения информации, часто используемой при работе на компьютере</b></li> <li>— подключения периферийных устройств к магистрали</li> <li>— управления работой ЭВМ по заданной программе</li> <li>— хранения информации, не используемой постоянно на компьютере</li> </ul>

<p>24. Внешняя память служит для</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— хранения информации внутри ЭВМ</li> <li>— хранения оперативной, часто изменяющейся информации в процессе решения задачи</li> <li>— обработки информации в данный момент времени</li> <li>— <b>долговременного хранения информации независимо от того, работает ЭВМ или нет</b></li> </ul>
<p>25. Если на экране нет указателя "мышь"...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— неверно загрузилась операционная система</li> <li>— открыто слишком много окон</li> <li>— вышел из строя дисковод</li> <li>— <b>"мышь" не подключена или подключена</b></li> </ul>

	<b>не к тому разъему системного блока</b>
26. Какое имя соответствует жесткому диску?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A:</li> <li>- B:</li> <li>- C:</li> <li>- правильных ответов нет</li> <li>- все ответы верны</li> </ul>
27. Укажите правильную запись имени файла:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- #s3.txt</li> <li>- <b>paper.doc</b></li> <li>- bas.c.txt</li> <li>- a.bgdk</li> <li>— documentl.c</li> </ul>
28. Сколько бит информации необходимо для кодирования одной буквы?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1</li> <li><input type="checkbox"/> 2</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> <b>8</b></li> <li><input type="checkbox"/> 16</li> </ul>
29. К внешним запоминающим устройствам относится	<ul style="list-style-type: none"> <li>- драйвер</li> <li>- монитор</li> <li>- процессор</li> <li>- <b>жесткий диск</b></li> </ul>
30. ОЗУ - это память, в которой хранится ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информация, присутствие которой постоянно необходимо в компьютере</li> <li>- информация, независимо от того работает ЭВМ или нет</li> <li>- <b>исполняемая в данный момент времени программа и данные, с которыми она непосредственно работает</b></li> <li>- программы, предназначенные для обеспечения диалога пользователя с ЭВМ</li> </ul>

<p>31.Текущий каталог - это каталог ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в котором хранятся все программы операционной системы</li> <li>- объем которого изменяется при работе компьютера</li> <li>- <b>с которым работает или работал пользователь на данном диске</b></li> <li>- в котором находятся файлы, созданные пользователем</li> </ul>
<p>32.Каково наиболее распространенное расширение в имени текстовых файлов?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— *.TXT</li> <li>- *.COM</li> <li>— *.BMP</li> <li>— *.EXE</li> </ul>
<p>33.Назовите правильную</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— SIGMA.TXT</li> </ul>

запись имени каталога:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SIGMA11_ИТОГ</li> <li>- suitimator_1</li> <li>- <b>SIGMA</b></li> </ul>
34.Какое устройство может оказывать вредное воздействие на здоровье человека?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принтер</li> <li>- <b>монитор</b></li> <li>- системный блок</li> <li>- модем</li> </ul>
35.В текстовом редакторе при задании параметров страницы устанавливаются	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гарнитура, размер, начертание</li> <li>- отступ, интервал</li> <li>- <b>поля, ориентация</b></li> <li>- стиль, шаблон</li> </ul>
36.Чтобы сохранить текстовый файл (документ) в определенном формате необходимо задать ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размер шрифта</li> <li>- <b>тип файла</b></li> <li>- параметры абзаца</li> <li>- размеры страницы</li> </ul>
37.Какое действие не рекомендуется производить при включенном компьютере?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вставлять/вынимать дискету</li> <li>- отключать/подключать внешние устройства</li> <li>- <b>перезагружать компьютер, нажимая на кнопку RESET</b></li> <li>- перезагружать компьютер, нажимая на клавиши CTRL-ALT-DEL</li> </ul>
38.Задан полный путь к файлу C:\DOC\PROBA.TXT. Каково полное имя файла?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>C:\DOC\PROBA.TXT</b></li> <li>- PROBA.TXT</li> <li>- DOC\PROBA.TXT</li> <li>- TXT</li> </ul>

<p>39. В текстовом редакторе основными параметрами при задании шрифта являются ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>гарнитура, размер, начертание</b></li> <li>- отступ, интервал</li> <li>- поля, ориентация</li> <li>- стиль, шаблон</li> </ul>
<p>40. Применение двоичной системы счисления в вычислительной технике обусловлено:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размерами компьютера</li> <li>- особенностями программного обеспечения</li> <li>- <b>спецификой изготовления и работы электронных схем</b></li> <li>- особенностями устройства процессора</li> </ul>

41.Предмет информатики-это:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- язык программирования</li> <li>- устройство робота</li> <li>- <b>способы накопления, хранения, обработки, передачи информации</b></li> <li>- информированность общества</li> </ul>
42.Поиск, сбор, хранение, преобразование, использование информации - это предмет изучения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>информатики</b></li> <li>- кибернетики</li> <li>- робототехники</li> <li>- Internet</li> </ul>
43.Информация в ЭВМ кодируется:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>в двоичных кодах</b></li> <li>- в десятичных кодах</li> <li>- в символах</li> <li>- в машинных словах</li> </ul>
44.Какое устройство ЭВМ относится к внешним?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- арифметико-логическое устройство</li> <li>- центральный процессор</li> <li>- <b>принтер</b></li> <li>- оперативная память</li> </ul>
45. Манипулятор "мышь"-это устройство...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сканирования информации</li> <li>- вывода</li> <li>- считывания информации</li> <li>- <b>ввода</b></li> </ul>
46.Устройство вывода предназначено для...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучения, игры, расчетов и накопления информации</li> <li>- программного управления работой</li> <li>- вычислительной машины</li> </ul>
47.Какую функцию выполняют периферийные устройства? ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- управление работой ЭВМ по заданной программе</li> <li>- хранение информации</li> <li>- <b>ввод и выдачу информации</b></li> <li>- обработку информации</li> </ul>

48. Устройство ввода предназначено для...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>передачи информации от человека машине</b></li> <li>- обработки вводимых данных</li> <li>- реализации алгоритмов обработки, накопления и передачи информации</li> </ul>
49. Главное преимущество текстового редактора, кроме ввода текста и его сохранения?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- печать</li> <li>- <b>редактирование</b></li> <li>- копирование</li> <li>- перемещение</li> </ul>
50. Как можно выделить	- <b>Shift +</b>

текст?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alt +</li> <li>- Ctrl +</li> <li>- Tab +</li> </ul>
51.Как нельзя добавить строку в таблицу?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через правую кнопку мыши</li> <li>- нажать на &lt;enter&gt; в конце последней строки</li> <li>- с помощью пункта меню <b>таблица</b></li> <li>- <b>переносом левой кнопки мыши</b></li> </ul>
52.Текстовый редактор - программа, предназначенная для...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>создания, редактирования и форматирования текстовой информации</b></li> <li>- работы с изображениями в процессе создания игровых программ</li> <li>- управление ресурсами ПК при создании документов</li> <li>- автоматического перевода с символьных языков в машинные коды</li> </ul>
53.К числу основных функций текстового редактора относятся:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- копирование, перемещение, уничтожение и сортировка фрагментов текста</li> <li>- <b>создание, редактирование, сохранение и печать текстов</b></li> <li>- строгое соблюдение правописания</li> <li>- автоматическая обработка информации, представленной в текстовых файлах</li> </ul>
54.Символ, вводимый с клавиатуры при наборе, отображается на экране дисплея в позиции, определяемой:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задаваемыми координатами</li> <li>- <b>положением курсора</b></li> <li>- адресом</li> <li>- положением предыдущей набранной букве</li> </ul>

55.Курсор - это	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устройство ввода текстовой информации</li> <li>- клавиша на клавиатуре</li> <li>- наименьший элемент отображения на экране</li> <li>- <b>метка на экране монитора, указывающая позицию, в которой будет отображен вводимый с клавиатуры символ</b></li> </ul>
56.При наборе текста одно слово от другого отделяется:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точкой</li> <li>- <b>пробелом</b></li> <li>- запятой</li> <li>- двоеточием</li> </ul>
57.С помощью компьютера текстовую информацию можно:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>хранить, получать и обрабатывать</b></li> <li>- только хранить</li> <li>- только получать</li> <li>- только обрабатывать</li> </ul>

58.Поиск слова в тексте по заданному образцу является процессом:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>обработки информации</b></li> <li>- хранения информации</li> <li>- передачи информации</li> <li>- уничтожение информации</li> </ul>
59.Текст, набранный в тестовом редакторе, храниться на внешнем запоминающем устройстве:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>в виде файла</b></li> <li>- таблицы кодировки</li> <li>- каталога</li> <li>- директории</li> </ul>
60.При открытии документа с диска пользователь должен указать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- размеры файла</li> <li>- тип файла</li> <li>- <b>имя файла</b></li> <li>- дату создания файла</li> </ul>

**Критерии оценивания:**

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов</b>
<b>отлично</b>	91 - 100
<b>хорошо</b>	71 - 90
<b>удовлетворительно</b>	51 - 70
<b>неудовлетворительно</b>	Менее 51