

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины  
**«Физическая культура»**  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

**Оценочные и методические материалы для обучающихся  
по освоению дисциплины:  
«Физическая культура»**

Специальность:  
**38.02.07 Банковское дело**

Уровень образования:  
**среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника:  
Специалист банковского дела

## Содержание

1	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	3
1.1	Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины .....	3
2	Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы .....	3
2.1	Формы самостоятельной работы.....	3
2.2	Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим занятиям.....	5
2.3	Методические указания по написанию реферата.....	5
3	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине .....	8
3.1	Система оценки результатов текущего контроля успеваемости по дисциплине.....	8
3.2	Система оценки результатов промежуточной аттестации по дисциплине.....	8



ВИЭПШ

## **1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1.1 Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины**

Структура времени, необходимого на изучение дисциплины

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в рабочей программе дисциплины	5
Выполнение типовых заданий	20
Освоение учебных заданий по программе дисциплины	40
Тесты ОФП и контрольные упражнения	35
Итого	100

Для временно освобожденных от практических занятий на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ), в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия могут быть организованы в следующих видах:

- адаптивные занятия;
- занятия по настольным играм, интеллектуальным видам спорта;
- написание рефератов.

## **2 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы**

### **2.1 Формы самостоятельной работы**

Одной из форм самостоятельной работы студентов являются занятия в спортивных секциях, в результате которых совершенствуются двигательные умения и навыки в избранном виде спорта; развиваются психофизические качества, такие как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость

Подготовка студентов к контрольным упражнениям проводится в удобное для них время. Следует придерживаться трем основным принципам:

1. Тренироваться через день или хотя бы три раза в неделю
2. Тренироваться непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренироваться энергично, но следите за своим дыханием и пульсом.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить; занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультминутка
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий по укреплению цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др. Определение

индивидуальных особенностей занимающихся – состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий писания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т. п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимающихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Разработка и корректировка планов: перспективного и годичного, а также на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленностью, полученных в процессе занятий, определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочной работы. Учет сделанный тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносит коррективы в план тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и годовой контроль с записью данных личный дневник самоконтроля. Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочной работы с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренированности. В ходе тренировочных занятий анализируется количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, в год выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий. Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов.

Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годичного цикла тренировочных занятий. В этот учет предполагают составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженный во времени, потраченном на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Правило организации и гигиены самостоятельных занятий физкультурой включает в себя, прежде всего здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, методы профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия, применяемых упражнений на организм человека.

Рекомендуется так же уметь пользоваться некоторыми восстанавливающимися средствами, такими, как парная баня и массаж, либо самомассаж.

Причинами заболеваний и травматизма, связанными с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценная материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся.

Профилактика отрицательных явлений требует выполнение ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды, в соответствующей спортивной форме.

Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающимся, а так же погодными условиями. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно

девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правило личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания – солнце, свежий воздух.

## **2.2 Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим занятиям**

К практическим занятиям в основной группе допускаются студенты, прошедшие медицинский контроль и по состоянию здоровья, отнесенные к основной или подготовительной группе. Если на момент проведения практического занятия состояние здоровья вызывает сомнения, необходимо обратиться к преподавателю, который принимает решение о целесообразности получения физической нагрузки. Занятия проводятся в спортивной одежде по сезону и спортивной обуви с нескользкой подошвой. В начале практического занятия целесообразно проверить пульс, который должен быть в диапазоне 70-80 уд./мин. Если в процессе проведения занятия самочувствие ухудшилось, необходимо обратиться к преподавателю. Самостоятельно покидать занятия категорически **запрещено**. Пятиминутного перерыва на паре нет, но по окончании занятия выделяется время на гигиенические процедуры. При временном освобождении от занятий по состоянию здоровья необходимо представить справку с медицинскими рекомендациями о сроках начала занятий физическими упражнениями.

## **2.3 Методические указания по написанию реферата**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой обучающегося.

Тему реферата обучающийся выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, в фонде оценочных средств.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

Титульный лист

Содержание

Введение

Основная часть

Заключение

Список использованных источников

Приложения (при необходимости).

Примерный объем структурных элементов реферата:

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	2
Основная часть	15-20
Заключение	1-2
Список использованных источников	1-2
Приложения	Без ограничений

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность

выбранной темы; определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения; описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования, а также кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «Основная часть» в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 5 лет, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

Предметно-цикловая комиссия Наименование

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине/ междисциплинарному курсу: «Наименование  
дисциплины/МДК»  
на тему:

**«НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ»**

Студент: \_\_\_\_\_ Учебная группа: \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

Специальность: 00.00.00 Наименование специальности

Квалификация: Наименование

Волжский, 20\_\_ г

### **3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине**

#### **3.1 Система оценки результатов текущего контроля успеваемости по дисциплине**

Система оценки результатов текущего контроля успеваемости является составной частью системы обеспечения качества образовательного процесса ВИЭП.

В основу системы оценки положена пятибалльная шкала, используемая в качестве дополнения к пятибалльной системе оценки по промежуточной аттестации.

Оценкой результата текущего контроля успеваемости по итогам окончания половины семестра является:

«аттестован (аттестована)» - средний балл от 3,0 до 5,0;

«не аттестован (не аттестована)» - средний балл до 2,9.

Средний балл рассчитывается как отношение суммы чисел баллов к количеству баллов, полученных за семестр.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен набрать в результате текущей работы по дисциплине средний балл не менее 3,0.

Системой оценки предусматриваются «премиальные» баллы (от 4 до 5), полученные за участие обучающегося в спортивных мероприятиях колледжа и института, за посещение спортивных секций и других мероприятиях, которые могут быть учтены при проведении текущего контроля успеваемости.

Текущему контролю подлежит посещаемость учебных занятий обучающихся.

#### **3.2 Система оценки результатов промежуточной аттестации по дисциплине**

По дисциплине «Физическая культура» в учебном плане специальности 38.02.07 Банковское дело предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации: зачет.

Промежуточная аттестация (зачет) - итоговая проверка освоения учебной программы при которой студент демонстрирует знания и двигательные умения по разделам программы. Успешно выдержать промежуточную аттестацию могут только те студенты, которые систематически посещали учебные занятия, выполняли тесты общефизической подготовленности и контрольные упражнения. Студенты, временно освобожденные от практических занятий, выполняют рефераты и выступают с ними перед группой.