

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ 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 занимающимися, 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.