

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
(зачет)

ОГСЭ.04 Физическая культура  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных  
сооружений

Москва, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	5
Критерии оценки самостоятельной работы.....	7
Приложения.....	9

## Пояснительная записка

*"Что значит преподавать? –  
Это систематически побуждать  
учащихся к собственным открытиям"  
Герберт Спенсер*

Самостоятельная работа обучающегося – это вид деятельности, выступающий как специфическая форма учебного и научного познания, внутренним содержанием которого является самостоятельное построение обучающимся способа достижения поставленной цели. Содержание самостоятельной работы обучающихся имеет двуединый характер.

С одной стороны, это совокупность учебных и практических заданий, которые должен выполнить обучающийся в процессе обучения, объект его деятельности.

С другой стороны, это способ деятельности обучающегося по выполнению соответствующего учебного теоретического или практического задания.

В.А. Сухомлинский советовал: «Не обрушивайте на ребенка лавину знаний, не стремитесь рассказать на уроке о предмете изучения все, что вы знаете. Под лавиной знаний могут быть погребены пытливість и любознательность». Именно с пытливости и любознательности начинается творчество.

**Целью самостоятельной работы** обучающихся является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

**Задачами самостоятельной работы являются:**

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную 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;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

**Виды самостоятельной работы.**

В образовательном процессе выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

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

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;

- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.

Активная самостоятельная работа обучающихся возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации.

Основным мотивом в обучении является желание стать квалифицированным специалистом, для чего необходимо углублять знания по профессии; проявлять интерес к учебному и профессиональному поиску, стремиться к интеллектуальному росту и расширению кругозора.

В данной работе представлены методические рекомендации для обучающихся по работе с рефератами, созданию презентаций, сопровождающих реферат, сообщение или исследовательский проект, или презентации по какой-либо изучаемой теме курса физики, а также советы по исследовательской проектной работе и рекомендации по решению физических задач различных типов.

Настоящие методические рекомендации содержат работы, которые позволят студентам в полном объеме овладеть знаниями на формирование следующих общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

<b>Код ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основ здорового образа жизни

Для того чтобы данные цели и задачи не были абстрактными, нужно понимать, что, выполняя каждое задание и самостоятельную работу в целом, необходимо ответить на следующие вопросы: ради чего? (мотив), что должны приобрести? (цель), с помощью чего? (средства), что приобрели? (результат).

**План самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
Всего: 2 часов.**

№ п/п	Наименование темы/раздела рабочей программы	Общее название темы внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов, отводимое на выполнение задания.
1	Легкая атлетика	Работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания; чтение учебника «Легкая атлетика»; просмотр видеофильмов телепередач, спортивных соревнований по легкой атлетике с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений; составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств за время обучения в колледже.	1
2	Гимнастика	Выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений; изучение основных принципов развития мышечной системы человека по учебнику «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын или другим источникам; изучение нормативных документов по технике безопасности на занятиях гимнастикой, в тренажерном зале; составление комплексов гимнастических упражнений с учетом индивидуального развития.	1

**Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.**

**1. Тема:** Легкая атлетика.

**Тема работы:** Работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания; чтение учебника «Легкая атлетика»; просмотр видеофильмов телепередач, спортивных соревнований по легкой атлетике с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений; составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств за время обучения в колледже.

Цель работы: Изучение легкоатлетических видов.

Содержание работы:

1. Знакомство с видами легкой атлетики;
2. Изучение методик развития физических качеств.

Задание: Составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств.

Время выполнения: 1 час.

## 2. Тема: Гимнастика

**Тема работы:** Выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений; изучение основных принципов развития мышечной системы человека по учебнику «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын или другим источникам; изучение нормативных документов по технике безопасности на занятиях гимнастикой, в тренажерном зале; составление комплексов гимнастических упражнений с учетом индивидуального развития.

Цель работы: изучение основных принципов развития мышечной системы человека.

Содержание работы:

1. Изучение основных принципов развития мышечной системы человека;
2. Изучение нормативных документов по технике безопасности ;
3. Составление комплексов упражнений с учетом индивидуального развития.

Задание: составление комплексов гимнастических упражнений.

Время подготовки: 1 час.

### Критерии оценки самостоятельной работы

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы. Текущий контроль – это форма планомерного контроля качества и объёма приобретаемых компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

*Максимальное количество баллов* обучающийся получает, если:  
обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;  
даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;  
может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;  
правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания данного материала.

*70~89% от максимального количества баллов* обучающийся получает, если:  
неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;  
при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;  
даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;  
может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;  
правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

*50~69% от максимального количества баллов* обучающийся получает, если:  
неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;  
при изложении была допущена 1 существенная ошибка;  
знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;

излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;  
затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

*49% и менее от максимального количества баллов* обучающийся получает, если:  
неполно (менее 50% от полного) изложено задание;  
при изложении были допущены существенные ошибки. В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполненное задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Сумма полученных баллов по всем видам заданий внеаудиторной самостоятельной работы составляет рейтинговый показатель. Рейтинговый показатель влияет на выставление итоговой оценки по результатам изучения дисциплины.

Если рейтинговый показатель обучающегося составляет:

максимальное количество баллов, то обучающийся на дифференцированном зачёте претендует на оценку «отлично»;

70-89% от максимального количества баллов, то обучающийся претендует на оценку «хорошо»;

50-69% от максимального количества баллов, то обучающийся претендует на оценку «удовлетворительно»;

49% и менее от максимального количества баллов, то обучающийся до зачёта не допускается.

Образец титульного листа

ДЕПАРТАМЕН ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ  
АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. А.А.НИКОЛАЕВА»

Р Е Ф Е Р А Т

Тема:

Выполнил (а)  
Ф. И. О. студента,  
группа

Руководитель:  
Ф.И.О. преподавателя

Москва, 20\_

Образец оглавления

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение .....	2
Глава 1 .....	3
Глава 2 .....	6
Глава 3 .....	10
Заключение .....	14
Список литературы.....	16

Образец оформления презентации

Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания): _____
Подготовил: Ф.И.О. студента, группа Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

Второй слайд

План: 1. _____. 2. _____. 3. _____.
--

Третий слайд

Литература:
-------------

Четвертый слайд

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации
---