



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Учебно-методическая документация

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

Квалификация выпускника: техник

Разработчики: преподаватель физической культуры - Семенов Е.В.

Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических и естественно научных дисциплин колледжа протокол №1 от 24.09.2015 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  /Белорусова Л.П.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Текущий контроль успеваемости.....	5
Промежуточная аттестация.....	6
Информационное обеспечение обучения.....	8
Лист регистрации изменений.....	9

Пояснительная записка

Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине «физическая культура» составлены в соответствии с:

- 1 Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 11.02.11 Сети связи и системы коммутации.
- 2 Рабочей программой учебной дисциплины (модуля);
- 3 Примерной программой учебной дисциплины.
- 4 Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжей МПК НовГУ.

Методические рекомендации включают аудиторную и/или внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины (профессионального модуля) в объёме 312 часов.

В результате выполнения самостоятельной работы обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Сформированность данных компетенций оценивается после освоения профессионального модуля.

Оценка качества подготовки обучающихся по данной дисциплине (МДК) предусматривает следующие аттестационные мероприятия: текущий контроль успеваемости, рубежную аттестацию и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится по темам, разделам рабочей программы дисциплины (МДК).

Промежуточная аттестация по дисциплине в соответствии с учебным планом проводится в 3-6 семестре в форме зачета, в 8 семестре – дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости

Раздел, тема <i>(в соответствии с рабочей программой)</i>	Формы и методы контроля
Лёгкая атлетика	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
Атлетическая гимнастика (юноши)	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.
Кроссовая подготовка	Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Промежуточная аттестация

Семестр 3-7

Форма промежуточной аттестации зачет

Уровень физической подготовленности студентов по легкой атлетике.

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
	Бег на 100 м, с	1	16	15	15	19	18	17
		5-16	.0	.3	.0	.0	.0	.0
		7	.5	.0	.5	.5	.5	.5
		8	.0	.5	.2	.0	.0	.0
		9 и ст.	.5	.2	.0	.0	.0	.0
	Бег на 500 м. мин. сек (девушки) 1000 м, мин. сек (юноши)	1	4	4	4	2	2	2
		5-16	5	10	00	15	05	00
		7	10	00	50	05	05	50
		8	00	50	30	00	50	45
		9 и ст.	40	30	25	00	50	45
	Бег на 3000 м (юноши) мин, сек., 2000 (девушки) мин, сек.	1	17	16	15	12	11	10
		5-16	.00	.00	.00	.40	.30	.15
		7	.30	.30	.30	.40	.30	.10
		8	.30	.00	.00	.40	.30	.10
		9 и ст.	.30	.00	.30	.40	.30	.10
	Прыжок в длину с разбега, см.	1	3	40	44	31	34	36
		5-16	40	0	0	0	0	0
		7	60	0	0	0	5	5
		8	70	0	0	0	0	0
		9 и ст.	70	0	0	0	0	0
	Прыжок в высоту с разбега, см.	1	11	10	13	10	10	11
		5-16	0	5	0	0	5	0
		7	0	0	0	5	0	5
		8	0	0	0	5	5	0
		9 и ст.	0	0	0	5	5	0
	Метание гранаты 700 г (юноши), м Теннисного мяча (девушки) на дальность с разбега, м.	1	22	26	32	18	23	28
		5-16						
		7	26	32	38	19	25	30
		8	26	32	38	20	25	30
		9 и ст.	26	32	38	20	25	30

Уровень технической подготовленности студентов по баскетболу.

	Контрольные упражнения (тесты)	курс	юноши			девушки		

	Бросок по кольцу с 3 м (дев), 4 м (юн)	2						
	Штрафной бросок	3						
		4						
	Бросок по кольцу после ведения (раз)	2	Техника выполнения					
	Бросок по кольцу в движении после приема мяча от партнера	3	Техника выполнения					
		4						
	Передача мяча в круг, диаметром 20 см, расстояние 4 м, 10 попыток	2						
		3						
		4	0					

Уровень технической подготовленности студентов по волейболу.

	Контрольные упражнения (тесты)	курс	К	юноши			девушки		
	Жонглирование двумя руками сверху (раз)								
	Жонглирование двумя руками снизу (раз)	2	5	8	3	8	3		
	Подача мяча (кол-во попаданий)								
		2							
	Передача мяча в парах через сетку (раз)	3	6	4	0	2			
		4	0	6	4	4	0		
	Подача мяча, в определенную зону (раз)	3							
		4							

На упражнения 5 дается 5 попыток.

Семестр 8
Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет.
Легкая атлетика.

Уровень физической подготовленности студентов по легкой атлетике определяется по таблице, согласно возрастным особенностям учащегося. Тестирование проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры.

В спортивных играх оценивается (тестируется) техника выполнения.

Баскетбол.

1. Ведение, прием, передача мяча, остановки.
2. Броски по кольцу.
3. Тактико-технические действия в игре.

Волейбол.

1. Прием и передача мяча, подача мяча.
2. Нападающий удар, блокирование.
3. Тактико-технические действия в игре.

Результаты оцениваются по таблице «Уровень физической подготовленности студентов».

По итогам тестирования, проведенного в сентябре - октябре преподавателем физвоспитания организуется индивидуальная работа с каждым студентом, направленная на совершенствование его физической подготовленности.

Тестирование проведенные в апреле - июне показывают динамику развития физических качеств в течение учебного года.

Гимнастика.

В тестирования по гимнастике включены комбинации, состоящие из освоения элементов определенного вида гимнастики, оценивается техника выполнения упражнений.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Дополнительные источники:

1. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: "Физкультура и спорт", 2006. - 86 с.
2. Пинхолстар Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: "Физкультура и спорт", 2003.-115 с.
3. Яхонтов Е.Р., Кит А.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: "Физкультура и спорт", 2006.-78 с.
4. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе. М.: "Физкультура и спорт", 2003.-96 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для сред.проф. образования.- М.:Академия,2006.- 152 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М.. Волейбол. М.: "Физкультура и спорт", 2005.-58с.

Электронные источники:

1. Максимов А. Н. Лекции по дисциплине "Физкультурно-спортивные сооружения": учебно-метод. пособие: [Электронный ресурс]-57с. - Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-547>
2. Цветков М. С. Физическая подготовка студентов: лекции: [Электронный ресурс]-34 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-74>
3. Цветков М. С. Физическая культура в профессиональной подготовке студента: лекция: [Электронный ресурс]-18 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-73>
4. Цветков М. С. Двигательная активность и ее влияние на здоровье современного человека: лекция [Электронный ресурс]-26 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-72>
5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: учебно-методический комплекс/ Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е. и др. [Электронный ресурс]-316 с.- М: Изд. центр ЕАОИ ,2009.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/7444>

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				