



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

- 15.02.08 Технология машиностроения (базовая подготовка)
- 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)
(базовая подготовка)
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
(базовая подготовка)
- 11.02.11 Сети связи и системы коммутации (базовая подготовка)
- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (базовая подготовка)
- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы (базовая подготовка)

Разработчики:

Лесков Роман Афанасьевич, преподаватель

Семенов Евгений Викторович, преподаватель

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических и естественнонаучных дисциплин колледжа протокол №1 от 22. 09. 2016 г.

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

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Текущий контроль успеваемости.....	6
Промежуточная аттестация.....	7
Критерии оценки.....	7
Информационное обеспечение обучения.....	10
Лист регистрации изменений.....	11

Пояснительная записка

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

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям:

- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы,
- 15.02.08 Технология машиностроения,
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта,
- 11.02.11 Сети связи и системы коммутации,
- 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям),
- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

2. Примерной программой учебной дисциплины «Физической культуры» (ФГУ «ФИРО» Министерство образования и науки, 2015 год).

3. Положением об оценке качества освоения обучающимися основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования в колледжах НовГУ.

Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся охватывают весь объем содержания учебной дисциплины «Физической культуры» включают в себя все виды планируемых аттестационных мероприятий с указанием формы проведения, перечня вопросов и (или) практических заданий, критериев оценки.

Оценка качества подготовки обучающегося **проводится с целью** выявления уровня знаний, умений обучающегося.

После изучения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине в соответствии с учебным планом проводится в I семестре в форме зачета, итоговая – во II семестре в форме дифференцированного зачета.

Текущий контроль успеваемости

Раздел, тема <i>(в соответствии с рабочей программой)</i>	Формы и методы контроля
Раздел 1. Теоретическая часть	Устный опрос
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Устный опрос
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Устный опрос
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Устный опрос Контрольные упражнения
Раздел 2. Практическая часть	Тесты Контрольные упражнения
Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Содержание обучения по выбору	Тесты
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Контрольные упражнения
Тема 2.3 Гимнастика	Контрольные упражнения
Тема 2.4. Спортивные игры.	Контрольные упражнения
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)	Контрольные упражнения

Промежуточная аттестация

Семестр I, II

Форма промежуточной аттестации I семестр – зачёт, II семестр – дифференцированный зачет

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Тестирование на определение развития физических качеств:	
1. Скоростные качества	Бег 30, 100 метров
2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
3. Гибкость	Наклоны из положения сидя на полу
4. Скоростная выносливость	Бег 1000 метров
5. Выносливость	Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши)
6. Силовые качества	Подтягивания на перекладине (юноши), Отжимания от пола (девушки)
Виды спорта:	Зачетные комбинации
1. Волейбол	
2. Футбол	Зачетные комбинации
3. Баскетбол	Зачетные комбинации
4. Гимнастика	Зачетные комбинации
5. Лёгкая атлетика	Контрольные нормативы

Контрольные виды по легкой атлетике

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м, с	15-16	16.0	14,5	14.2	19.0	18.0	17.0
		17	15.9	14.4	14.1	18.9	17.9	16.9
		18	15.8	14.3	14.0	18.8	17.8	16.8
		19 и ст.	15.7	14.2	13.9	18.7	17.7	16.7
2	Бег на 1000 м. мин. сек	15-16	4.5	4.20	4.00	Без. Вр.	4.34	4,22
		17	4.48	4.15	3.55	Без. Вр.	4,33	4,21
		18	4.46	4.10	3.50	Без. Вр.	4,32	4,20
		19 и ст.	4.44	4.05	3.45	Без. Вр.	4,31	4,19
3	Бег на 3000 м (юноши) мин, сек., 2000 (девушки) мин, сек.	15-16	17.00	15.30	14.30	Без. Вр.	12.30	11.15
		17	16.50	15,20	14.20	Без. Вр.	12.30	11.10
		18	16.40	15.10	14.10	Без. Вр.	12.30	11.10
		19 и ст.	16.30	15.00	14.00	Без. Вр.	12.30	11.10
4	Прыжок в длину с разбега, см.	15-16	3.40	400	440	310	340	360
		17	3.60	420	460	310	345	365
		18	3.70	440	480	310	350	380
		19 и ст.	3.70	440	480	310	350	380
5	Прыжок в высоту с разбега, см.	15-16	110	105	130	100	105	110
		17	120	130	140	105	110	115
		18	120	130	140	105	115	120
		19 и ст.	120	130	140	105	115	120
6	Метание гранаты 700 г (юноши), м Теннисного мяча (девушки) на дальность с разбега, м.	15-16	22	26	32	18	23	28
		17	26	32	38	19	25	30
		18	26	32	38	20	25	30
		19 и ст.	26	32	38	20	25	30

Уровень физической подготовленности студентов

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15	5.5	5.3	4.5	6.0	5.8	4.9
			16	5.2	5.1	4.4	6.1	5.9	4.8
			17	5.1	5.0	4.3	6.0	5.8	4.8
			18	5.0	4.9	4.3	6.0	5.7	4.8
			19 и ст.	5.0	4.8	4.3	6.0	5.7	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	8.6	8.4	7.7	9.7	9.3	8.5
			16	8.2	8.0	7.3	9.7	9.3	8.4
			17	8.1	7.9	7.2	9.6	9.2	8.4
			18	8.0	7.8	7.1	9.5	9.1	8.4
			19 и ст.	7.9	7.7	7.0	9.5	9.0	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	15	175	190	220	155	165	205
			16	180	195	230	160	170	210
			17	185	200	235	160	170	210
			18	190	205	240	160	170	210
			19 и ст.	190	205	240	160	170	210
4.	Силовые качества	Отжимание от пола, (раз).	15-16				4	8	10
			17				4	8	11
			18				4	9	12
			19				4	9	12
		Подтягивание на перекладине (раз)	15-16	4	8	11			
			17	4	9	12			
			18	4	9	13			
			19	4	10	14			
5.	Координационные качества	Челночный бег 3x10 метров	15-16	8.6	8.0	7.6	9.7	9.3	8.5
			17	8.5	7.9	7.5	9.7	9.3	8.4
			18	8.4	7.8	7.4	9.7	9.2	8.4
			19	8.3	7.7	7.3	9.7	9.2	8.4

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				