



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**43.02.01 Туризм**

Квалификация выпускника: специалист по туризму  
(углублённая подготовка)

**Разработчик:** Петров О.Г., преподаватель

Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин Гуманитарно-экономического колледжа.

Протокол № 1 от 31.08.17

Председатель предметной (цикловой) комиссии  Н.Х. Федорова

## Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....               | 4  |
| Текущий контроль успеваемости .....       | 6  |
| Промежуточная аттестация .....            | 7  |
| Критерии оценки .....                     | 10 |
| Информационное обеспечение обучения ..... | 13 |
| Лист регистрации изменений .....          | 14 |

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся, являющиеся составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 43.02.10 Туризм
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура»
4. 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 «Физическая культура», 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**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом: 1 семестр - зачет; 2 семестр – дифференцированный зачет; 3 семестр - зачет; 4 семестр - дифференцированный зачет; 5 семестр – зачет; 6 семестр - в форме дифференцированного зачета.

### Текущий контроль успеваемости

| Тема                              | Виды контроля, формы контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>  | <p>Оценка выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ бега на дистанции;</li> <li>▪ прыжков в длину, в высоту</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Оценка выполнения студентом индивидуального задания.</p> |
| <b>Тема 2. 3. Баскетбол</b>       | <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка выполнения студентом индивидуального задания.</p>             |
| <b>Тема 2.4 Волейбол</b>          | <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка выполнения студентом индивидуального задания.</p>             |
| <b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b> | <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка выполнения студентом индивидуального задания.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 2. 6 Аэробика.</b>        | <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Оценка выполнения студентом индивидуального задания.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              |                                                                                                                                                                               |
| <b>Тема 2.7 Атлетическая гимнастика</b>                                                      | <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Оценка выполнения студентом индивидуального задания</p> |
| <b>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <p>Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность</p>                                                                                     |

## **Промежуточная аттестация**

**Семестр 1:** промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета

### **Перечень вопросов и практических заданий**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.
2. Компоненты здорового образа жизни.
3. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия
4. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
5. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья.
6. Построения, перестроения, различные виды ходьбы,
7. Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции,
8. Бег по прямой и виражу.
9. Эстафетный бег.
10. Техника спортивной ходьбы.

**Семестр 2:** промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета

### **Перечень вопросов и практических заданий**

1. Прыжки в длину
2. Прыжки в высоту
3. Ведение мяча в игре в баскетбол.
4. Передачи мяча.
5. Ловля мяча.
6. Броски мяча по кольцу с места, в движении.
7. Тактика игры в нападении.
8. Тактика игры в защите в баскетболе.
9. Групповые и командные действия игроков.
10. Двусторонняя игра.

**Семестр 3:** промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета

### **Перечень вопросов и практических заданий**

1. Стойки в волейболе.
2. Перемещение по площадке.
3. Подача мяча
4. Прием мяча.
5. Передачи мяча. Нападающие удары.
6. Блокирование нападающего удара.
7. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
8. Тактика игры в защите, в нападении.
9. Групповые и командные действия игроков.
10. Взаимодействие игроков.

**Семестр 4:** промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета

**Перечень вопросов и практических заданий**

- 1.Классический ход на лыжах
2. Попеременные лыжные ходы.
3. Полуконьковый и коньковый ход.
- 4.Передвижение по пересеченной местности.
- 5.Повороты, торможения при ходьбе на лыжах.
- 6.Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.
- 7.Базовые шаги, движения руками в занятиях аэробикой.
- 8.Техника выполнения движений в аэробике.
- 9.Основные исходные положения.
- 10.Движения ногами и руками в различных видах аэробики.

**Семестр 5:** промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета

**Перечень вопросов и практических заданий**

- 1.Техника выполнения движений в шейпинге
- 2.Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.
3. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.
- 4.Особенности использования атлетической гимнастики.
- 5.Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.
6. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.
- 7.Упражнения с собственным весом.
- 8.Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки
- 9.Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.
- 6.Круговая тренировка.
- 10.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.

**Семестр 6-**Форма промежуточной аттестации - **дифференцированный зачет**

**Перечень вопросов и практических заданий**

- 1.Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
2. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
- 3.Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
- 4.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков
- 5.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств

6. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта.
7. Прикладные умения и навыки.
8. Физическая культура личности человека
9. Физическое развитие, физическое воспитание
10. Физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
11. Сущность и ценности физической культуры.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Зачет и дифференцированный зачет включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- знания;
- двигательные умения и навыки;
- сдвиги в развитии физических способностей;
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Оценка техники владения двигательными действиями и умениями:**

для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

*оценка 5* - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

*оценка 4* - при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

*оценка 3* - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности, учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

*оценка 2* - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

- оценка 5* – обучающийся умеет:
- самостоятельно организовать место занятий;
  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

- оценка 4*
- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;
  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

- оценка 3*
- более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

оценка 2

- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### **Уровень физической подготовленности обучающихся**

оценка 5

- исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени

оценка 4 - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

оценка 3 - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

оценка 2 - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.)

### **Оценка устных ответов:**

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3»* получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за непонимание и незнание материала темы.

### **Оценка письменной работы:**

*«отлично»* -

- информация отражена логично, в полном объеме, верно или есть 1 несущественная ошибка,
- сделаны выводы,
- работа сдана в указанные сроки,
- оформлена эстетично;

*«хорошо»* -

- информация отражена с небольшими неточностями, без подробностей, в работе допущены 1-2 ошибки,
- сделаны выводы
- работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

- выполнено верно 2/3 объема работы,
- нет выводов,
- работа сдана с задержкой более 1 недели,
- оформлена неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2014. - 304 с.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с. 14. Петрова, В.И.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с. 10. Дианов, Д.В.
2. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
3. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2014. - 304 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента: Учебник для СПО. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 176с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

### **Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:**

- 1 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
- 2 Методические рекомендации по практическим занятиям
- 3 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

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

