



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

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер, специалист по налогообложению
(углублённая подготовка)

38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела
(углублённая подготовка)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника: юрист
(углублённая подготовка)

43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника: специалист по туризму
(углублённая подготовка)

43.02.11 Гостиничный сервис

Квалификация выпускника: менеджер
(базовая подготовка)

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста
(углублённая подготовка)

Разработчики:

Егоров Г.И., преподаватель колледжа
Григорян Г.Г., преподаватель колледжа
Петров О.Г., преподаватель колледжа

Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся приняты на заседании предметной цикловой комиссии преподавателей дисциплин профессионального цикла Гуманитарно-экономического колледжа,

Протокол № 1 от 01.09.15

Председатель предметной (цикловой) комиссии  / Соколова С.Н.

Содержание

Пояснительная записка	4
Текущий контроль успеваемости	6
Промежуточная аттестация	8
Итоговая аттестация.....	9
Критерии оценки	11
Информационное обеспечение обучения	17
Лист регистрации изменений	18

Пояснительная записка

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

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям 43.02.10 Туризм; 43.02.11 Гостиничный сервис; 44.02.01 Дошкольное образование; 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); 38.02.07 Банковское дело; 40.02.01 Право и организация социального обеспечения;
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной рабочей 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 тем и критериев оценки.

Оценка качества подготовки обучающегося **проводится с целью:** выявления уровня теоретических знаний и практических умений студента в соответствии с установленными требованиями.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

- 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;

В результате изучения учебной 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.

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

Текущий контроль успеваемости проводится по темам программы дисциплины.

Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование: на входе – начало учебного года, семестра, на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения программы.

Промежуточная аттестация проводится в 1-м семестре в форме дифференцированного зачета.

Итоговая аттестация по дисциплине в соответствии с учебным планом проводится во II семестре в форме дифференцированного зачета.

Текущий контроль успеваемости

Раздел, тема	Виды контроля, формы контроля
	Формы контроля обучения: практические задания и домашние задания. Методы оценки результатов: ▪ накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; ▪ традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основании которых выставляется итоговая отметка; ▪ тестирование в контрольных точках.
Тема 2.1.Лёгкая атлетика (Кроссовая подготовка)	Оценка выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): ▪ бега на короткие, средние, длинные дистанции; ▪ прыжков в длину. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Оценка выполнения студентом индивидуального задания.
Тема 2.2. Волейбол	Оценка техники базовых элементов спортивных игр. 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 конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка выполнения студентом индивидуального задания.
Тема 2.3.Лыжная подготовка	Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка выполнения студентом индивидуального задания.
Тема 2.4. Гимнастика - аэробика	Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Оценка выполнения студентом индивидуального задания.

Тема 2.5. Баскетбол	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. 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 конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка выполнения студентом индивидуального задания.
Тема 2.6. Легкая атлетика	Оценка выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): ▪ прыжков в длину, ▪ прыжков в высоту, ▪ метаний гранаты, ▪ толканий ядра. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Оценка выполнения студентом индивидуального задания.

Промежуточная аттестация

Семестр: 1

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Теоретические вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Деятельностная сущность физической культуры и спорта.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Виды бега, прыжков и метаний.
5. Правила игры в волейбол.
6. Техники, применяемые в волейболе.
7. Судейство в волейболе.
8. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
9. Подбор и закрепление лыжного инвентаря.
10. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, требования к одежде.
11. Защита от обморожения.
12. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
13. Техники передвижений на лыжах.

Практические задания:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- спортивная ходьба;
- выполнение низкого старта;
- выполнение высокого старта.
- самостоятельное проведение разминки;
- выполнение нормативов по бегу.
- челночный бег;
- отжимания в упоре лежа (девочки, раз);
- подтягивания в висе (юноши, раз);
- подъем корпуса из и.п. сидя, ноги согнуты, руки за голову;
- прыжки в длину с места;
- игра в волейбол;
- передачи мяча в волейболе;
- прием мяча в волейболе;
- подача мяча в волейболе;
- судейство в волейболе;
- перемещение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- перемещение на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- прохождение дистанции – 5км (юноши), 3км (девочки);
- подбор комплексов упражнений по заданным параметрам;
- подбор комплекса упражнений ОФП;
- подбор комплекса упражнения утренней гимнастики;
- выполнение любой команды строевой подготовки.

Итоговая аттестация

Семестр: 2

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет

Теоретические вопросы:

1. Страховка и самостраховка на занятиях гимнастикой.
2. Понятия строевой подготовки.
3. Принцип дозировки упражнений.
4. ОФП при движении на мете.
5. Правила игры в баскетбол.
6. Техники, применяемые в баскетболе.
7. Судейство в баскетболе.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
9. Составляющие здорового образа жизни.
10. Виды бега, прыжков и метаний.
11. Правила игры в волейбол.
12. Техники, применяемые в волейболе.
13. Судейство в волейболе.
14. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
15. Подбор и закрепление лыжного инвентаря.
16. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, требования к одежде.
17. Защита от обморожения.
18. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
19. Техники передвижений на лыжах.
20. Техника прыжка в высоту.
21. Техника метания гранаты.
22. Техника толкания ядра.

Практические задания:

- выполнение акробатических элементов: перехваты, кувырки, стойки на лопатках, на голове (юноши), «мост» (девушки);
- ходьба с сохранением правильной осанки;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре;
- повороты в движении кругом, дробление, сведения;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
- игра в баскетбол на одно кольцо;
- судейство в баскетболе;
- выполнение передвижения, остановки, поворотов, ловли, передачи мяча в баскетболе;
- ведение мяча, бросок в корзину в баскетболе;
- техника выполнения штрафного броска в баскетболе;
- прыжки вперед из приседа;
- прыжки вперед из положения низкого старта;
- выбегание со старта из различных и.п.;
- выбегание из низкого старта;
- прыжки в высоту;
- прыжки в длину;
- метание ядра;

- толкание ядра;
- подбор комплексов упражнений по заданным параметрам;
- подбор комплекса упражнений ОФП;
- подбор комплекса упражнения утренней гимнастики.
- выполнение любой команды строевой подготовки;
- бег с высоким поджиманием бедра с переходом на ускорение;
- бег с захлестом голени с переходом на ускорение;
- прыжки в шаге с переходом на ускорение.
- отжимания в упоре лежа (девушки);
- подтягивания из и.п. - вис (юноши);
- прыжки на скакалке за 1 ` раз;
- пресс из и.п. сидя, руки за голову.

Критерии оценки

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и умениями:

«отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

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.

Оценка реферата

«отлично» -

- ❖ информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«хорошо» -

- ❖ изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- ❖ работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ информация взята из одного источника,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ работа оформлена с нарушениями требований, неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

№№ пп	Контрольные упражнения	О Ц Е Н К А											
		10 класс						11 класс					
		Девушки			Юноши			Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек)	17,8	17,0	16,5	15,5	14,9	14,5	17,0	16,5	16,0	15,0	14,5	14,2
2	Бег 500 м (мин.сек)	2.30	2.20	2.10				2.20	2.10	2.05			
3	Бег 1000 м (мин.сек)				4.30	4.15	4.00				4.20	4.05	3.50
4	Подтягивание на высокой перекладине				8	9	11				9	10	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15							15	20	25
6	Подъем и опускание туловища из И.П. лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (в мин. раз)	20	25	30				25	30	35			
7	Прыжки со скакалкой (в мин. раз)	100	115	120	80	95	110	115	120	125	90	100	115
8	Бег на лыжах: 3км (мин.сек)	21.00	20.00	19.00				20.00	19.00	18.30			
	5км (мин.сек)				31.00	29.00	27.00				29.00	27.00	25.00
9	Метание гранаты 500гр 700гр	12	18	20	24	30	32	13	19	23	26	32	35

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

№	Содержание нормативов	Пол	I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Д	18,0	17,2	16,5	17,5	17,0	16,2	17,7	16,8	16,0	17,8	17,2	16,5
		Ю	15,0	14,5	14,2	14,8	14,4	14,0	14,5	14,2	13,8	14,2	14,0	13,6
2	Бег 500 м (мин) 1000 м	Д	2,30	2,15	2,05	2,25	2,10	2,00	2,20	2,00	1,55	2,25	2,10	2,00
		Ю	4,10	4,00	3,50	4,00	3,50	3,40	3,50	3,40	3,30	3,40	3,30	3,20
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120	100	105	110
		Ю	110	115	120	115	120	125	120	125	130	125	130	135
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	310	320	330	320	330	340	330	340	350	320	330	340
		Ю	380	400	420	400	420	440	420	440	460	430	450	470
5	Прыжки в длину с места	Д	150	160	170	160	170	175	160	170	180	160	170	175
		Ю	190	200	210	190	205	215	200	215	230	205	220	240
6	Метание гранаты (м) 500г, 700г	Д	16	18	22	18	20	23	20	22	24	20	22	24
		Ю	25	28	31	28	32	34	30	33	35	32	35	38
7	Метание н/м 2м руками из-за головы и.п. сидя, ноги врозь	Д 1 кг	300	320	360	320	340	380	320	360	400	340	400	460
		Ю 2 кг	400	440	480	440	460	500	440	470	520	450	480	540
8	Челночный бег в зале 90м	Д	29,0	27,5	26,0	27,5	26,0	25,5	27,0	25,5	24,5	28,0	26,5	25,5
		Ю	26,0	25,0	24,0	25,0	24,0	23,5	24,5	23,5	23,0	24,0	23,0	22,0
9	500м зал 1000м зал	Д	2,35	2,25	2,15	2,30	2,20	2,10	2,25	2,15	2,05	2,35	2,25	2,15
		Ю	4,35	4,25	4,15	4,30	4,20	4,10	4,20	4,10	4,00	4,15	4,10	4,00

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

№	Содержание нормативов	Пол	I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Ведение мяча с обводкой неподвижных предметов 20м (8 перед.сек)	Ю	8,0	7,0	6,0	7,5	6,5	5,8	7,0	6,0	5,5	7,0	5,8	5,3
		Д	10,0	9,0	8,0	9,0	8,5	7,8	8,5	8,0	7,6	8,5	7,8	7,5
2	Ведение мяча-ловим-2 шага бросок по кольцу в прыжке	Ю	5	попы	ток	4	попы	тки		3	по	пыт	ки	
		Д	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3	Штрафной бросок кол-во попаданий	Ю			5	бро	сков							
			1	2	3	2	3	4	2	3	5	2	3	5
		Д	8	брос	ков	7	брос	ков	6	брос	ков	5	брос	ков
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4	Передача мяча в парах (кол-во раз) Ю-5м. Ю-3м. за 20 сек.	Ю	9	10	11	10	11	12	11	12	13	12	13	14
		Д	11	13	15	12	14	16	13	15	17	14	16	18
5	Передача мяча в движении в парах с последующей	Ю	3 поп	ытки		1	2	3	Попадания в кольцо на всех уроках					
		Д	5 поп	ыток		1	2	3						
6	Двухсторонняя игра в баскетбол (активность, соблюдение правил, действия с мячом и без мяча)	Д Ю	Оцениваются во время учебной игры											
7	Броски мяча с 6 метровой отметки (заключительный бросок)	Ю	7 1	брос 2	ков 3	7 1	брос 2	ков 4	6 1	брос 2	ков 3	6 1	брос 2	ков 4
8	Знание основных правил игры в баскетбол	Д Ю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№	Содержание нормативов	Пол	I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Приемы и передачи мяча 2-мя руками сверху-снизу в паре (раз	Д Ю	10 15	15 20	20 25	15 20	20 25	25 30	20 20	25 25	30 30	20 25	25 30	30 25
2	Подача мяча любым способом (3 передачи)	Д Ю	«3» - одна передача «4» - две передачи «5» - три передачи для всех курсов											
3	Прием мяча после подачи (3 передачи)	Д Ю	«3» - одна передача «4» - две передачи «5» - три передачи для всех курсов											
4	В 2-х сторонней игре в волейбол индивид. и команд. действия игроков	Д Ю	Оцениваются во время учебной игры											
5	Знание основных правил ингры в волейбол	Д Ю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. [Электронный ресурс] / Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. - Режим доступа: <http://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

Интернет-ресурсы:

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

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

- 1 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы
- 2 Методические рекомендации по практическим занятиям

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				