

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

Старорусский политехнический колледж (филиал)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника - техник программист

Старая Русса
2020

Рассмотрены и утверждены
Методическим советом колледжа
(протокол № 2 от 21.09.2020 г)

Разработчик: Типукин М.А., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ.....	6
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	11
ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ.....	15
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.....	16
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	17

Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в

соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла ОПОП СПО углубленной подготовки

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 195 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

Текущий контроль

Раздел, тема	Формы и методы контроля
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос и тестирование.
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос.
Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование
Тема 2.3. Совершенствование техники метания гранаты	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование
Тема 2.4. самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	Формы контроля: групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос.

Раздел 3. Баскетбол. Тема 3.1. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения, остановок, поворотов.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов
Тема 3.2. Совершенствование техники приема мяча и его передачи.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 3.4. Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос
Тема 3.7. Методика воспитания основных физических качеств.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Формы контроля: фронтальный,

	групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование
Раздел 4. Гимнастика. Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их со студентами.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 4.4. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 4.6. Самостоятельное проведение подготовительной части с группой студентов.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 5.1. Совершенствование	Формы контроля: фронтальный,

техники стойки и перемещения игрока	групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 5.2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 5.3. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 5.4. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.
Тема 5.7. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила проведения физкульт пауз, физкульт минут	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.

Тема 5.8. Совершенствование техники нападающего удара	Формы контроля: фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: сдача практических нормативов.
---	--

Промежуточная аттестация

Семестр 1 – 6

Форма промежуточной аттестации зачет

Перечень вопросов и (или) практических заданий:

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,5	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек.)	3,30	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:				20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)				35	30	25
Марш бросок (мин.) 3 км.				19	21	23
6 км.	30	32	34	-	-	-

Сгибание, разгибание рук в упоре	35	30	27	15	10	8
Прыжки в длину с места	2,50	2,30	2,10	1,80	1,60	1,50

Волейбол

Передача мяча над собой:

Оценка 5	10 передач
Оценка 4	9 передач
Оценка 3	8 передач

Примечание: передача осуществляется в кругу, также оценивается техника передачи.

Передача мяча в парах сверху:

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

Примечание: передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

Передача мяча в парах снизу:

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

Примечание: передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

Подача:

Оценка 5	7 подач
Оценка 4	6 подач
Оценка 3	5 подач

Примечание: подача осуществляется любым способом (нижняя прямая или верхняя прямая)

Одиночное и групповое блокирование

Оценка 5	Структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

Примечание: не допускается касание сетки при блокировании, оценивание происходит во время двухсторонней игры.

Тактические умения и навыки: оцениваются в степени коллективности игровых действий, студенты должны различать тактику игры в нападении и защите. Каждая из них предполагает: командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

Баскетбол

Броски мяча в корзину со штрафной линии:

Оценка 5	4 попадания
Оценка 4	3 попадания
Оценка 3	2 попадания

Примечание: количество попаданий оценивается из пяти бросков, также оценивается техника броска.

Ведение мяча, передвижения (остановки, повороты, стойки): осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой, по кругу, а также змейкой (произвольно).

Оценка 5	Структура исполнения выдержана полностью
----------	---

Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

Примечание: оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени

Приема мяча и его передача: упражнение выполняется в парах, осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой.

Оценка 5	структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

Примечание: оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени

Вопросы к теоретическим разделам.

1. Назовите основные понятия физической культуры и спорта (физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации).
2. Назовите основные критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Назовите основные понятия относящиеся к спорту.
4. Какие основные физические качества человека вы знаете?
5. Назовите основные особенности проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.

Критерии оценки

Оценка 5 *«отлично»* выставляется студенту при полном раскрытии вопроса, выполнении задания, свободном владении терминами, убедительном аргументировании своего мнения.

Оценка 4 *«хорошо»* выставляется студенту при раскрытии содержания вопроса, задания, понимании и владении понятийным аппаратом, аргументации своего мнения.

Оценка 3 *«удовлетворительно»* выставляется студенту при раскрытии вопроса, выполнении задания, слабым владением понятийным аппаратом учебной дисциплины, отсутствии аргументации своего мнения.

Оценка 2 *«неудовлетворительно»* выставляется студенту при невыполнении задания и в случае отсутствия ответа на вопросы, вынесенные на зачёт.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>