

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

Нургалиева Елена Владимировна,

преподаватель физической культуры,

Колледж профессионального образования ПГНИУ,

г. Пермь, Пермский край

БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Учебная программа для оценки уровня усвоения и успеваемости дисциплины с применением 100-бальной шкалы оценивания по результатам сдачи контрольных тестов в каждом учебном триместре.

Ключевые слова: модуль «посещение и активность», модуль «контрольный», учебный триместр, контрольные тесты.

При изучении дисциплины «Физическая культура» студенты колледжа в течение каждого триместра посещают обязательные лекционные, практические и контрольные занятия. По окончании каждого учебного триместра студенты сдают дифференцированный зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 180 часов, что равняется 3 учебным триместрам.

В соответствии с рекомендациями МО РФ (приложение 2 к приказу Минобразования России от 11.07.2002 г. № 2654) успешность работы студента в каждом учебном триместре дисциплины оценивается по 100-бальной шкале. Итоговая оценка студента за триместр складывается из 2-х взаимосвязанных модулей, модуля «Контрольного» и модуля «Посещение и активность». Модуль «Контрольный» состоит из 6 контрольных тестов, каждый из которых оценивается от 1 до 10 баллов, максимальная сумма баллов равна 60. Модуль «Посещение и активность» оценивается в 40 баллов. В модуль «Посещение и активность» также

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

можно включить поощрительные баллы за участие студентов в соревнованиях внутри группы или внутри колледжа, оценив их по 1 дополнительному баллу за каждое соревнование.

Все набранные баллы вносятся в карту успеваемости студентов (Приложение 1).

Модуль «Посещение и активность»

Кол-во пропусков	Балл
0-2	40
3	38
4	37
5	36
6	35
7	34
8	33
9	32
10	30

В зависимости от суммарного количества набранных баллов студентам выставляются следующие оценки:

Сумма баллов	Оценка
Менее 60	«неудовлетворительно»
60-75	«удовлетворительно»
76-89	«хорошо»

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

90-100	«отлично»
--------	-----------

Студент может быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или часов консультаций не менее двух (трех) раз в триместр.

Модуль «контрольный»

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<p>1. Удержание тела в упоре лёжа на полу (сек.) <i>Изменение положения в сторону прогиба или изгиба в области поясницы, а так же изменение линии плеч недопустимы. Согласованная работа на силу мышц брюшного пресса, спины, рук.</i></p>	90	80	70	60	50	40	30	20	10	5
<p>2. Удержание прямых ног под углом 45° (сек.) <i>а. Лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища. Прогиб в пояснице и напряжение шеи не допускаются. Сила мышц брюшного пресса.</i> <i>б. Удержание верхней части туловища под углом 45°. Лежа на скамейке спиной вниз, поперек, ноги фиксированы, руки, за головой. Туловище прямое, локти развернуты.</i></p>	40	35	30	25	15	20	15	10	8	5

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

<p>3. Удержание на весу верхней части туловища (сек.) <i>Лёжа на скамейке вдоль, на животе ноги фиксированы, руки за голову. Не ниже 45° относительно пола. Скручивание в одну из сторон не допускается. Сила мышц спины.</i></p>	90	80	70	60	55	50	45	40	35	30
<p>4. Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу упором ног в бок гимнастической скамейки <i>Наклон, вперед согнувшись, с фиксацией результата по продольной разметке на скамейке (Подвижность позвоночника, подвижность связок задней поверхности бедра).</i></p>	25	20	17	15	12	10	8	6	4	2
<p>5. Приседание на двух ногах врозь <i>Одна впереди другой, руки за голову углы между бёдрами и голеньями 90° (среднее из кол-ва раз на каждой). Центр тяжести по центру, нога сзади на носке, пяткой вверх. При приседах бедра во фронтальной плоскости, туловище вперёд не наклонять (сила ног).</i></p>	28	25	20	18	15	12	10	8	6	4
<p>6. Бросок набивного мяча массой 2 кг. (м.) <i>Из положения сидя на полу ноги врозь двумя руками от груди (кол-во см.). Сила мышц рук.</i></p>	4,0	3,5	3,0	2,8	2,5	2,3	2,0	1,8	1,5	1,2

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР/ЮНОШИ

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<p>1. Удержание тела в упоре лёжа на полу (сек.)</p> <p><i>Изменение положения в сторону прогиба или изгиба в области поясницы, а так же изменение линии плеч недопустимы.</i></p> <p><i>Согласованная работа на силу мышц брюшного пресса, спины, рук.</i></p>	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
<p>2. Удержание прямых ног под углом 45° (сек.)</p> <p><i>а. Лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища. Прогиб в пояснице и напряжение шеи не допускаются. Сила мышц брюшного пресса.</i></p> <p><i>б. Удержание верхней части туловища под углом 45°. Лежа на скамейке спиной вниз, поперек, ноги фиксированы, руки, за головой. Туловище прямое, локти развернуты.</i></p>	45	40	35	30	25	15	20	15	10	8
<p>3. Удержание на весу верхней части туловища (сек.)</p> <p><i>Лёжа на скамейке вдоль, на животе ноги фиксированы, руки за голову. Не ниже 45° относительно пола. Скручивание в одну из сторон не допускается. Сила мышц спины.</i></p>	110	90	80	70	60	55	50	45	40	35

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

<p>4. Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу упором ног в бок гимнастической скамейки</p> <p><i>Наклон, вперед согнувшись, с фиксацией результата по продольной разметке на скамейке (Подвижность позвоночника, подвижность связок задней поверхности бедра).</i></p>	27	25	20	17	15	12	10	8	6	4
<p>5. Приседание на двух ногах врозь</p> <p><i>Одна впереди другой, руки за голову углы между бёдрами и голеньями 90° (среднее из кол-ва раз на каждой). Центр тяжести по центру, нога сзади на носке, пяткой вверх. При приседах бедра во фронтальной плоскости, туловище вперёд не наклонять (сила ног).</i></p>	40	32	30	28	25	20	18	15	12	10
<p>6. Бросок набивного мяча массой 3 кг. (м.)</p> <p><i>Из положения сидя на полу ноги врозь двумя руками от груди (кол-во см.). Сила мышц рук.</i></p>	4,2	3,8	3,5	3,0	2,8	2,5	2,3	2,0	1,8	1,5

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<p>1. Сед на полу согнув ноги, руки вперёд, отклонив туловище назад на 45°, с ротацией его до угла 45° и удерживать это</p>	50	45	40	35	30	20	18	15	12	10

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

<i>положение попеременно в правую и левую сторону. Оценивается по худшему результату. Наружная косая мышца живота на стороне поворота и внутренняя косая мышца живота на противоположной стороне (сек.).</i>										
2. Наклон назад прогнувшись (см.) <i>Измеряется расстояние от 7-го шейного позвонка до начала меж ягодичной линии в и.п.-а)ноги врозь.,б) в наклоне назад. Вычисляется разница. Гибкость.</i>	23	20	18	16	14	12	10	8	6	4
3. Наклон в сторону из положения о.с., руки вдоль туловища <i>Измеряется расстояние от среднего пальца каждой руки в исходном положении и при наклоне в сторону. Вычисляется разность. Норма одинаковая разность с обеих сторон. Гибкость.</i>	0	0,3	0,5	1	1,2	1,5	2,0	2,2	2,5	3,0
4. Одновременное удержание прямых ног и рук на весу, лёжа на полу, на животе, руки вверх (сек.) <i>Не допускать скручивание в одну из сторон, касания бедрами или грудью пола. (Сила мышц выпрямляющих позвоночник).</i>	27	25	20	27	15	12	10	8	6	4
5. Приседание на двух ногах, руки вперёд за 30 сек. (кол-во раз) <i>Ступни не отрываются, колени не разводятся. Спина прямая. Скоростно-силовые возможности.</i>	30	28	25	23	20	18	15	12	10	8

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

6. Тест с наступанием за 1 мин. (скорость, ловкость) <i>Из И.П. –согнув ноги в коленях, стоя в ограниченном двумя линиями пространстве (М-45 см., Ж-40 см.), попеременное заступание за линии. Правой ногой за линию с права, левой ногой за линию с лева и возвращением в И.П.</i>	75	70	65	60	55	50	45	40	30	25
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР/ЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Сед на полу согнув ноги, руки вперёд, отклонив туловище назад на 45°, с ротацией его до угла 45° и удерживать это положение попеременно в правую и левую сторону. Оценивается по худшему результату. Наружная косая мышца живота на стороне поворота и внутренняя косая мышца живота на противоположной стороне (сек.).	55	50	45	40	35	30	20	18	15	12
2. Наклон назад прогнувшись (см.) <i>Измеряется расстояние от 7-го шейного позвонка до начала меж ягодичной линии в и.п.-а)ноги врозь.,б) в наклоне назад. Вычисляется разница. Гибкость.</i>	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
3. Наклон в сторону из положения о.с., руки вдоль туловища	0	0,3	0,5	1	1,2	1,5	2,0	2,2	2,5	3,0

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

<p><i>Измеряется расстояние от среднего пальца каждой руки в исходном положении и при наклоне в сторону. Вычисляется разность. Норма одинаковая разность с обеих сторон. Гибкость.</i></p>										
<p>4. Одновременное удержание прямых ног и рук на весу, лёжа на полу, на животе, руки вверх (сек.) <i>Не допускать скручивание в одну из сторон, касания бедрами или грудью пола. (Сила мышц выпрямляющих позвоночник).</i></p>	25	20	27	15	12	10	8	6	4	2
<p>5. Приседание на двух ногах, руки вперёд за 30 сек. (кол-во раз) <i>Ступни не отрываются, колени не разводятся. Спина прямая. Скоростно-силовые возможности.</i></p>	32	30	28	25	23	20	18	15	12	10
<p>6. Тест с наступанием за 1 мин. (скорость, ловкость) <i>Из И.П. –согнув ноги в коленях, стоя в ограниченном двумя линиями пространстве (М-45 см., Ж-40 см.), попеременное заступание за линии. Правой ногой за линию с права, левой ногой за линию с лева и возвращением в И.П.</i></p>	70	65	60	55	50	45	40	30	25	20

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<p>1. Удержание тела в упоре лёжа на полу (сек.)</p> <p><i>Изменение положения в сторону прогиба или изгиба в области поясницы, а так же изменение линии плеч недопустимы. Согласованная работа на силу мышц брюшного пресса, спины, рук.</i></p>	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
<p>2. Удержание прямых ног под углом 45° (сек.)</p> <p><i>а. Лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища. Прогиб в пояснице и напряжение шеи не допускаются. Сила мышц брюшного пресса.</i></p> <p><i>б. Удержание верхней части туловища под углом 45°. Лежа на скамейке спиной вниз, поперек, ноги фиксированы, руки, за головой. Туловище прямое, локти развернуты.</i></p>	50	40	35	30	25	15	20	15	10	8
<p>3. Удержание на весу верхней части туловища (сек.)</p> <p><i>Лёжа на скамейке вдоль, на животе ноги фиксированы, руки за голову. Не ниже 45° относительно пола. Скручивание в одну из сторон не допускается. Сила мышц спины.</i></p>	100	90	80	70	60	55	50	45	40	35

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

<p>4. Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу упором ног в бок гимнастической скамейки</p> <p><i>Наклон, вперед согнувшись, с фиксацией результата по продольной разметке на скамейке (Подвижность позвоночника, подвижность связок задней поверхности бедра).</i></p>	27	25	20	17	15	12	10	8	6	4
<p>5. Приседание на двух ногах врозь</p> <p><i>Одна впереди другой, руки за голову углы между бёдрами и голеньями 90° (среднее из кол-ва раз на каждой). Центр тяжести по центру, нога сзади на носке, пяткой вверх. При приседах бедра во фронтальной плоскости, туловище вперёд не наклонять (сила ног).</i></p>	32	28	25	20	18	15	12	10	8	6
<p>6. Бросок набивного мяча массой 2 кг. (м.)</p> <p><i>Из положения сидя на полу ноги врозь двумя руками от груди (кол-во см.). Сила мышц рук.</i></p>	4,2	4,0	3,5	3,0	2,8	2,5	2,3	2,0	1,8	1,5

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР/ЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<p>7. Удержание тела в упоре лёжа на полу (сек.)</p> <p><i>Изменение положения в сторону прогиба или изгиба в области поясницы, а так же</i></p>	110	100	90	80	70	60	50	40	30	20

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

<p><i>изменение линии плеч недопустимы.</i></p> <p><i>Согласованная работа на силу мышц брюшного пресса, спины, рук.</i></p>										
<p>8. Удержание прямых ног под углом 45° (сек.)</p> <p><i>а. Лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища. Прогиб в пояснице и напряжение шеи не допускаются. Сила мышц брюшного пресса.</i></p> <p><i>б. Удержание верхней части туловища под углом 45°. Лежа на скамейке спиной вниз, поперек, ноги фиксированы, руки, за головой. Туловище прямое, локти развернуты.</i></p>	50	45	40	35	30	25	15	20	15	10
<p>9. Удержание на весу верхней части туловища (сек.)</p> <p><i>Лёжа на скамейке вдоль, на животе ноги фиксированы, руки за голову. Не ниже 45° относительно пола. Скручивание в одну из сторон не допускается. Сила мышц спины.</i></p>	12 0	11 0	90	80	70	60	55	50	45	40
<p>10. Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу упором ног в бок гимнастической скамейки</p> <p><i>Наклон, вперед согнувшись, с фиксацией результата по продольной разметке на скамейке (Подвижность позвоночника, подвижность связок задней поверхности</i></p>	30	27	25	20	17	15	12	10	8	6

