

**Нурғалиева Елена Владимировна,**

*преподаватель физической культуры,*

*Колледж профессионального образования*

*ФГБОУ ВО «Пермский государственный*

*национальный исследовательский университет»,*

*г. Пермь, Россия*

## **РАЗРАБОТКА ИНСТРУМЕНТАРИЯ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ И УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА**

**(основная и подготовительная группы здоровья)**

За основу статьи взят раздел рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов средних учебных заведений о балльно-рейтинговой системе оценки за учебный триместр и учебный год. Итоговая оценка студента за триместр складывается из 2-х взаимосвязанных модулей: модуля «Контрольного» и модуля «Посещение и активность». В зависимости от суммарного количества набранных баллов студентам выставляются итоговые оценки.

**Ключевые слова:** успешность работы студента по дисциплине «Физическая культура»; 100-балльная шкала оценивания успешности работы студента; оценочный модуль «Посещение и активность», оценочный модуль «Контрольный».

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 Минобрнауки России от 11.07.2002 г. № 2654) успешность работы студента в каждом учебном триместре дисциплины оценивается по 100-балльной 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 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 (см. Приложение 2).

***Модуль «Посещение и активность»***

<b>Кол-во пропусков</b>	<b>Балл</b>
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:

<b>Сумма баллов</b>	<b>Оценка</b>
Менее 60	«неудовлетворительно»
60-75	«удовлетворительно»
76-89	«хорошо»
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.

В Приложении 1 приведены примеры тестов для основной и подготовительной группы здоровья студентов. Тесты составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины и ориентированы на успешную сдачу норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне». Как показывает практика, разбивка тестов на две группы здоровья просто необходима в связи с сегодняшним положением дел в студенческом здоровье: наличием врождённых и приобретённых отклонений и болезней.

Кроме того, стоит отметить, что тесты в каждом учебном триместре отличаются друг от друга, что связано с сезонностью и программой дисциплины. В первом учебном триместре студенты изучают кроссовую и легкоатлетическую подготовку, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, выносливость и силу. Во втором триместре – лыжную подготовку, легкоатлетическую подготовку, общие физические упражнения, упражнения на быстроту, координацию и силу. В третьем триместре – спортивные игры, гибкость, легкоатлетическую подготовку и тесты на физические качества.

Разработка инструментария оценки каждого практического теста выполнена не по стандартной шкале от 2 до 5, как было раньше, а от 1 до 10 баллов за каждый тест, что позволяет максимально «верно» оценить возможности каждого студента и определить его балл за практический раздел дисциплины. При выставлении оценки за триместр следует также учитывать и посещение занятий. Как показывает практика, для среднестатистического студента сдать модуль «Контрольный» не представляется сложным, но возникают трудности с модулем «Посещение и активность». Безусловно, если посещений практических занятий не было, а модуль «Контрольный» сдан на отлично, то рассчитывать студенту на оценку выше «удовлетворительно» не приходится. И наоборот: если были выполнены в полном объеме практические занятия, а ни один из тестов в модуле «Контрольный» не сдан, то оценка будет «неудовлетворительной».

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Российская газета. – 26.03.2014. – № 68.

2. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / под ред. В.В. Столбова - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.

Приложение 1

**Модуль «контрольный»**

**Основная группа здоровья**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ**

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>										
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Бег 500 метров (мин.)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35
<b>Тест на общую выносливость</b>										
Бег 2000 метров (мин.)	9,50	10,2	10,5	11,2	11,5	12,0	12,2	12,5	13,2	13,5
<b>Тест на гибкость</b>										
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	14	12	9	8	7	5	4	3	1
<b>Тесты на силовую подготовленность</b>										
Приседания на одной ноге (пистолет), без опоры (кол-во раз на каждой)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	9	8	7	6	5	3
<b>Тесты общей физической подготовленности</b>										
Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	25	20	18	15	12	10	8	6	4	2
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	35	33	31	30	27	25	23	20	18	15

**Модуль «контрольный»**

**Подготовительная группа здоровья**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ**

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>										
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	172	170	160	155	150	145	140	135	130
Бег 500 метров (мин.)	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45
<b>Тест на общую выносливость</b>										
Бег 2000 метров (мин.)	10,5	11,2	11,5	12,0	12,2	12,5	13,2	13,5	14,0	14,2
<b>Тест на гибкость</b>										
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-10
<b>Тесты на силовую подготовленность</b>										
Приседания на одной ноге (пистолет), без опоры (кол-во раз на каждой)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
<b>Тест общей физической подготовленности</b>										
Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	20	18	15	12	10	8	6	4	2	1

**Модуль «контрольный»**

**Основная группа здоровья**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР ЛЮНОШИ**

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>										
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	225	218	210	205	200	195	190	185	170
Бег 1000 метров (мин.)	3,20	3,25	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40
<b>Тест на общую выносливость</b>										
Бег 3000 метров (мин.)	12,4	13,0	13,3	14,3	14,5	15,0	15,3	15,5	16,0	16,3

<b>Тест на гибкость</b>										
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	11	10	8	7	6	5	4	3	1
<b>Тесты на силовую подготовленность</b>										
Приседания на одной ноге (пистолет), без опоры (кол-во раз на каждой)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Тесты общей физической подготовленности</b>										
Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	28	25	20	18	15	12	10	8	5	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	41	40	39	38	33	28	25	20	18	15

**Модуль «контрольный»**

**Подготовительная группа здоровья**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР ЛЮНОШИ**

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>										
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	218	215	210	208	205	200	195	190	185	170
Бег 1000 метров (мин.)	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,0
<b>Тест на общую выносливость</b>										
Бег 3000 метров (мин.)	13,3	14,3	14,5	15,0	15,3	15,5	16,0	16,3	16,5	17,2
<b>Тест на гибкость</b>										
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-10
<b>Тесты на силовую подготовленность</b>										
Приседания на одной ноге	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(пистолет), без опоры (кол-во раз на каждой)										
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Тест общей физической подготовленности</b>										
Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	25	23	20	18	15	12	10	8	5	3

*Приложение 2*

***Карта оценки уровня физической подготовленности студентов***

№ п/п	Фамилия, имя	—		—		—		—		—		—		Сумма баллов
		Рез-тат	Балл											
1														
2														
3														
4														
5														
...														
23														
24														
25														
26														