

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Институт физической культуры и спорта

О. В. Ларионова

**Балльно- рейтинговая оценка студентов по дисциплине «Физическая
культура»**

Методическое пособие для студентов-бакалавров направлений подготовки:
24100 – Химическая технология; 280700 – Техносферная безопасность;
020100 – Химия.

2014 г.

Методическое пособие предназначено для студентов очной формы обучения, с целью ознакомления с организацией учебного процесса при освоении программы по дисциплине «Физическая культура», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВПО третьего поколения, а также с зачетными требованиями и критериями оценки результатов учебной, спортивной, научной и других видов деятельности. Предложена методика определения индивидуального рейтинга студента.

Методическое пособие составлено в соответствии с рекомендациями Института открытого образования СГУ и «Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения студентов», утвержденным приказом ректора от 07.05.2013 г. № 297– В.

Методическое пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта и реализуется при обучении студентов-бакалавров направлений подготовки: 24100 – Химическая технология; 280700 – Техносферная безопасность; 020100 – Химия.

Рекомендуют к печати: кафедра физического воспитания и спорта Института физической культуры и спорта Саратовского Государственного университета

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент В. Н. Мишагин

Введение

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Предоставить студентам знания о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Овладение системой практических умений и навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья, развитию и совершенствованию психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределению в физической культуре.
5. Приобретение опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студента.
6. Создание основ творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь: применять свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности

1. Организация учебного процесса и общие требования к уровню освоения содержания дисциплины «Физическая культура»

В соответствие с ФГОС ВПО третьего поколения на освоение дисциплины «Физическая культура» выделяется 400 учебных часов. В настоящее время теоретический и методико-практический разделы дисциплины реализуются через практический раздел программы и следующие подразделы:

- учебно-тренировочный подраздел, содействующий приобретению опыта практической деятельности в целях достижения физического совершенства;

- методико-практический подраздел, обеспечивающий овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

- профессиональная направленность образовательного процесса (раздел ППФП), способствующая направленному использованию средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности.

Для практических занятий студенты распределяются на учебные отделения: основное, подготовительное, специально-медицинское. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского

обследования с учетом состояния здоровья, пола и физического развития. Студенты, не прошедшие медицинского обследования к занятиям по физической культуре не допускаются. В основное отделение направляются студенты основной и подготовительной группы здоровья. Студенты этого отделения, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовку, и проявившие желание заниматься одним из видов спорта, по согласованию с преподавателем и тренером, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки контрольных нормативов. В специально-медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие ограничения для занятий по состоянию здоровья, а также студенты, направленные на занятия ЛФК и студенты, временно освобожденные от практических занятий, для освоения доступных разделов программы. Перевод студентов в специально-медицинскую группу может производиться в любое время на основании медицинских показаний. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, выполняют реферативные работы по тематике теоретического и методико-практического разделов в установленные преподавателем сроки и аттестуются после защиты своих работ.

Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой или здравпунктом вуза на основании заболевания. Справка сдаётся преподавателю учебной группы в течение 10 дней после её выдачи. Студенты, желающие заниматься по форме платных услуг вне вуза, должны в обязательном порядке посещать учебные занятия по физическому воспитанию.

Основной формой занятий по физической культуре в вузе являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся на 1-3 курсах согласно учебному расписанию на факультете. Внеучебные занятия организуются в виде: занятия в спортивных секциях, массовые оздоровительные и

спортивные мероприятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью активного отдыха.

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по предмету «Физическая культура».

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, лёжа на полу); спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение, лечебная физическая культура (ЛФК)). Студенты основного, подготовительного и специального отделения, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Студенты, пропустившие учебные занятия допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные нормативы и тесты с учетом показаний и противопоказаний в состоянии здоровья.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности. Перечень тестов и оценка их в очках разрабатываются кафедрой (таб. 1,2,3). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается кафедрой физического воспитания и спорта.

Таблица 1.

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделения

Девушки

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,1	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжок в длину с места /см /.	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	12	10	8	6	4

Юноши

Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	35	30
Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин./сек.).	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Прыжок в длину с места (см).	250	240	230	223	215
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	25	20

Таблица 2.

**Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов
подготовительной группы**

Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	30	20	10	5
2.	Прыжок в длину с места (см)	168	160	150	140	130
3.	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	8	6	4	3	1

Юноши

1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	223	215	200	190
3.	Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15

Таблица 3.

**Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы**

Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Измерение гибкости (см)	15	10	5	0	-5
2.	Тест на силовую подготовленность: сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15

Юноши

1.	Измерение гибкости (см)	10	5	0	-5	-10
2.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15

Перечень требований и тестов по профессионально-прикладной физической подготовке и их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физического воспитания

Методика отработки пропущенных занятий

1. Студент отрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей или по графику, утвержденному кафедрой.
2. Дополнительное занятие в **основном учебном отделении** проводится как обычное учебно-тренировочное занятие: бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силовых качеств, спортивные игры. Дополнительное занятие в **специальном учебном отделении** проводится также в форме учебно-тренировочного занятия: общеразвивающие упражнения, индивидуальный комплекс упражнений корригирующей направленности.
3. В один день можно отработать только одну учебную пару.

4. Участие в спортивно массовых мероприятиях в вузе и помощь в организации и проведении может засчитываться как отработка пропущенного занятия.

2. Методика выполнения обязательных тестов оценки физической подготовленности

Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег на 100 м (с))

Бег на 100м выполняется с высокого старта. Техника выполнения: Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит перед линией сильнейшую ногу (толчковую), другую отставляет назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибает. Корпус наклоняет вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносит вперед или опирается о дорожку у стартовой линии, другую руку отводит назад. По команде «Марш!» начинает бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед так, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом. Результат определяется, с точностью до 0,1сек.

Бег 500, 1000, 2000, 3000м (мин, сек)

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности. Результат определяется с точностью до 1сек.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – расстояние, равное длине стопы или ширине плеч. Перед прыжком сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти

вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 1см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Разрешается сделать 3 попытки. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется из положения лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И. п.- лежа на спине, делает вдох, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» участник на выдохе, поднимается в положение седа, направляя локти к коленям. После касания локтями коленей возвращается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор, лежа на полу (юноши) и в упоре, лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная

нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от опоры не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Тест для определения гибкости (см)

а) Из положения, сидя на полу, ноги прямые. Выполнить два наклона вперед, на третьем зафиксировать положение пальцев рук на полу как можно дальше в течение 2 сек. При наклоне не разрешается сгибать колени. Фиксируется расстояние от пятки до пальцев руки с точностью до 1см. **Для выполнения данного теста используется приспособление**

б) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. Затем он наклоняется вниз, опуская пальцы как можно ниже уровня скамейки, не сгибая коленей и не делая рывковых движений. Фиксируется расстояние от уровня скамейки до пальцев рук с точностью до 1см со знаком +, если пальцы рук ниже уровня скамейки и со знаком – если выше уровня скамейки.

Методика выполнения контрольных упражнений

В виси поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виси на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Засчитывается число выполненных касаний.

Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)

Исходное положение: вис на перекладине. Из виси хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые

руки до прямого положения туловища. Опускание в вис выполняется произвольно.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из неподвижного положения в висе на прямых руках хватом сверху без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Девушки выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Туловище прямое.

Прыжки через скакалку

Исходное положение: скакалка сзади. По команде «Марш» участник выполняет вращение скакалки и перепрыгивает через неё толчком обеих ног. По команде «Стоп» останавливается. Фиксируется количество прыжков за 1 минуту.

Лыжные гонки 3км (девушки), 5км (юноши)

Проводятся на дистанции, проложенной по равнине или слабопересеченной местности. Стилль – свободный.

12-минутный беговой тест (тест Купера)

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или на другой ровной местности. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!». Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент

находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

Прием и передача мяча сверху двумя руками

Ноги параллельно друг другу на ширине плеч или одна нога слегка впереди. Ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях и вынесены перед лицом так, что указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук должны иметь форму овала. Прием и передача мяча выполняется за счет сгибания и разгибания рук и ног в локтевых и коленных суставах. Засчитывается высота передачи мяча не менее 1,5м.

Прием и передача мяча снизу двумя руками

Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Руки в лучезапястных и локтевых суставах выпрямлены, кисти соединены. Прием и передача выполняются за счет сгибания и разгибания ног в коленях. Высота отскока мяча не менее 1,5м.

Подача мяча

а) нижняя прямая подача

Стоя лицом к сетке, одна нога впереди. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч лежит на ладони левой руки на уровне пояса. Подбросить мяч выше уровня головы, а правую руку отвести назад для замаха. Выполнить удар по мячу, правой рукой на уровне пояса.

б) верхняя прямая подача

Стоя лицом к сетке, мяч лежит на ладони левой руки. Подбросить мяч над головой примерно на один метр и немного впереди себя с одновременным замахом бьющей руки. Удар по мячу выполняется кистью или кулаком по центру мяча.

Засчитывается количество результативных подач из 10 попыток.

Штрафной бросок

Выполняется в кольцо со штрафной линии. Засчитывается количество результативных попаданий из 10 попыток.

Оценка выполнения требований теоретического и методико-практического разделов учебной программы проводится в форме устного опроса или тестирования.

3. Учет успеваемости студентов в БАРС

В организации учебного процесса большое значение имеет рационально построенный процесс контроля. В соответствие с нормативно-правовыми актами Федерального агентства по образованию Российской Федерации для повышения качества образования, в вузах вводится балльно-рейтинговая система оценки учебной работы студентов.

Понятие «рейтинг» – это в широком смысле оценка, т.е. численная характеристика любого качественного понятия. Рейтинг студента – это численный показатель качества освоения студентом материала дисциплины в баллах, набранных за определенный период. За семестр, курс и весь период обучения студент набирает определённую сумму рейтинговых баллов (РБ), которая характеризует уровень усвоения им учебного материала по физической культуре в сравнении с другими студентами, т.е. определяет его рейтинг-место, которое он занимает в группе, на факультете. Отличительной особенностью является то, что можно повысить свой учебный рейтинг благодаря научно-исследовательской, физкультурно-оздоровительной и другим видам деятельности, что особенно важно для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе и временно освобожденных от практических занятий.

Предлагаемая методика балльно-рейтинговой оценки (БАРС) распространяется на студентов очной формы обучения и реализуется на направлениях подготовки бакалавров: 24100 – Химическая технология; 280700 – Техносферная безопасность; 020100 – Химия.

Рейтинг студента рассчитывается по всем видам учебной деятельности.

Максимальное количество баллов за семестр - 100

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семес тр	Лекци и	Лаборато рные занятия	Практиче ские занятия	Самостояте льная работа	Автоматизир ованное тестирование	Другие виды учебной деятельно сти	Промежут очная аттестаци я	Итого
1	0	0	40	10	0	30	20	100
2	0	0	40	10	0	30	20	100
3	0	0	40	10	0	30	20	100
4	0	0	40	10	0	30	20	100
5	0	0	40	10	0	30	20	100
6	0	0	40	10	0	30	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах:

Практические занятия:

Посещаемость не менее 80% учебных занятий по расписанию в течение семестра – от 1 до 40 баллов.

Или занятия в спортивной секции СГУ при условии регулярного посещения не менее 60% тренировок по расписанию – от 1 до 40 баллов

Самостоятельная работа

Выполнение письменной работы (реферат) по заданию преподавателя – от 1 до 2 баллов.

Подготовка презентации для методико-практического занятия в группе по избранному виду спорта (по согласованию с преподавателем) – от 1 до 3 баллов.

Подготовка плана-конспекта для вводно-подготовительной части занятия по программе и проведение с группой – от 1 до 5 баллов

Другие виды учебной деятельности:

Участие в судействе соревнований – 1- 4 баллов.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях:

1. в качестве болельщика или волонтера – не более 1 балла в одном виде спорта
2. участник соревнований в любом виде спорта – от 5 до 10 баллов
3. призовое место (личное или командное) в любом виде спорта - от 5 до 15 баллов

Или участие в исследовательской работе с презентацией работы и с последующим выступлением на конференции – 30 баллов

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации является выполнение тестов оценки физической подготовленности, контрольных упражнений для оценки спортивной подготовленности и тестов ППФП.*

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общей физической подготовленности. Суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности и контрольных упражнений определяется по среднему количеству **очков**, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно **очко**.

Таблица 2. Таблица перевода оценки тестов в баллы

Средняя оценка тестов в очках	менее 2.0	2.0 – 3.0	3.1 – 3.5	более 3.5
Оценка выполнения тестов в баллах	12	15	18	20

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 3х) и контрольных упражнений - от 0 до 20 баллов (см. прил.)

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 2х) для студентов специальной медицинской группы и контрольных упражнений, доступных по состоянию здоровья – от 0 до 20 баллов (см. прил.)

**Выбор контрольных упражнений, а также замену теста на другой тест аналогичной направленности осуществляет преподаватель на свое усмотрение с учетом физической подготовки и состояния здоровья студента.*

Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	0	40	0	40	20	100
2	0	0	0	40	0	40	20	100
3	0	0	0	40	0	40	20	100
4	0	0	0	40	0	40	20	100
5	0	0	0	40	0	40	20	100
6	0	0	0	40	0	40	20	100

Программа оценивания учебной работы студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов, временно освобожденных от практических занятий в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах:

Самостоятельная работа

Составление комплекса гигиенической гимнастики – 3 балла

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки – 5 баллов

Ведение дневника самоконтроля – 5 баллов

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно - оздоровительной направленности – от 1- 15 баллов

Подготовка презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем) – от 1 до 5 баллов.

Другие виды учебной деятельности

Участие в исследовательской работе с последующим выступлением на конференции с презентацией работы –20 баллов

Или участие в оздоровительно-массовых мероприятиях и соревнованиях, доступных по состоянию здоровья:

1. в качестве болельщика или волонтера – не более 1 балла в одном виде спорта или мероприятии
2. в качестве участника – от 1 до 5 баллов в одном виде спорта или в одном мероприятии
3. в качестве организатора мероприятия - до 10 баллов
4. судейство соревнований – от 1-до 4 баллов

Промежуточная аттестация

Защита рефератов и опрос (или тест) по теме «Теория» соответствующего семестра в установленные преподавателем сроки – от 15 до 20 баллов

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Физическая культура » составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура» в оценку (зачет):

От 55 баллов и выше	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
От 0 до 54 баллов	«не зачтено»

Семестровая оценка в баллах выставляется в зачетную ведомость и даёт право на получение зачета по предмету.

Студенты, не набравшие в семестре минимального количества баллов по результатам текущего контроля по уважительной причине, подтвержденной документально, имеют возможность получить консультацию и отработать пропущенные занятия в соответствии с графиком дополнительных занятий.

Критерии оценки за различные виды деятельности по физической культуре сообщаются студентам в начале семестра и в течение семестра не меняются.

Заключение

В Саратовском Государственном университете балльно-рейтинговая система оценки студентов введена в 2013г. Она изменила привычные представления студентов об учебе по дисциплине «Физическая культура». Преподавателям кафедры введение БАРС также создало определенные проблемы по переходу на новый формат работы, однако, несмотря на существующие трудности и, имея небольшой опыт практической реализации, можно говорить о её достоинствах. К достоинствам относятся: активизация работы студентов и улучшение посещаемости занятий. Комплексная оценка деятельности студентов позволяет учесть дополнительную работу студента, а для самого студента это является стимулом к самостоятельным занятиям и проявлению интереса и к другим видам деятельности, в том числе участие в научных конференциях, спортивно-массовых мероприятиях, занятия физическими упражнениями по интересам. Дух спортивного соперничества

теперь проявляется не только при выполнении контрольных нормативов, но и в конкуренции за рейтинг-место в группе, на курсе. Применение рейтинга помогает решить задачи изучения дисциплины «Физическая культура» и, таким образом, достичь главную цель – формирование физической культуры личности студента.

Приложения

1. Примерные контрольные упражнения для оценки физической

подготовленности

Девушки

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

Юноши

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 1000 м (мин, ек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4

13	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической
подготовленности студентов специального отделения
(юноши и девушки)**

1. отжимание в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
1. Бег 100 м.
2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).
3. Тест Купера (12- минутное передвижение).
4. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.

**2. Темы рефератов для студентов с ограниченными возможностями
здоровья и студентов, временно освобожденных от практических
занятий по физической культуре**

1 курс / 1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 5 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
6. Теория – 1 тема.

1 курс / 2 семестр/

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

7. Теория - 2 тема.

2 курс / 3 семестр/

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Теория - 3 тема.

2 курс / 4 семестр/

1. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.

2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

5. Теория - 4 тема.

3 курс/ 5,6 семестр

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5. Теория - 5 тема.

3. Методические указания по оформлению реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с преподавателем физкультуры на факультете

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А 4, с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – 20мм. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру без точки. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата. **Объем реферата: 10-12 машинописных страниц по каждой теме.**

Примерная структура реферата, исследовательской работы

1. Титульный лист; 2. Тема; 3. Оглавление; 4. Введение (обосновывается выбор темы, актуальность, цель, степень разработанности и постановка задачи); 5. Основная часть состоит из разделов, каждый из которых является логическим продолжением предыдущего, приводятся таблицы, графики, схемы. Здесь же дается анализ практического исследования, приводятся практические рекомендации. 6. Выводы. 7. Заключение – подводятся итоги и даются практические рекомендации. 8. Список литературы (количество источников 5-10). При защите реферата следует кратко отразить все указанные разделы и особое внимание уделить методике и результатам собственного исследования.

Презентация по теме методико-практического занятия выполняется в программе Microsoft Power Point, тема должна быть согласована с преподавателем.

4. Теория

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

3.1 Физическая культура в обеспечении здоровья.

3.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Спорт.

4.1 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

4.2 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.

5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

5. Методико-практический подраздел

Для студентов первого курса

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (функциональные пробы).
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
4. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
5. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.
6. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего курса

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Проведение беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
 2. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
 3. Основные положения методики закаливания.
 4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
 6. Самооценка выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
 7. Ведение личного дневника самоконтроля.
 8. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений для регулярных занятий.
1. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств.
 2. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Библиографический список

1. «Положение о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения студентов», утвержденное приказом ректора от 07.05.2013 г. № 297– В.
4. Федеральный Государственный стандарт ВПО по направлению подготовки 240100 химическая технология (квалификация «бакалавр»). Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2009 г. N 807.
5. Приказ об утверждении Федерального Государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата).
2. Рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки: 24100 – Химическая технология; 280700 – Техносферная безопасность; 020100 – Химия.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ГЕРШТЕЙНСКОГО

Содержание

Введение	3
1. Организация учебного процесса и общие требования к уровню освоения содержания дисциплины «Физическая культура»	4
2. Методика выполнения обязательных тестов оценки физической подготовленности	10
3. Учет успеваемости студентов в БАРС	15
Заключение	20
Приложение:	21
1. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности	21
2. Темы рефератов для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре	22
3. Методические указания по оформлению реферата	24
4. Теория	25
5. Методико-практический подраздел	26
Библиографический список	28