

Нургалиева Елена Владимировна, преподаватель

Колледж профессионального образования ПГНИУ, г. Пермь

Разработка контрольно-оценочных средств по дисциплинам и профессиональным модулям

Бально-рейтинговая система оценки успеваемости студентов среднего звена по дисциплине «Физическая культура» основной и подготовительной группы здоровья

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 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 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»
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»

Основная группа здоровья

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	18 5	18 0	17 5	17 0	16 5	160	155	15 0	14 5	14 0
2. Бег 500 метров (мин.)	1,5 0	1,5 5	2,0 0	2,0 5	2,1 0	2,15	2,2 0	2,2 5	2,3 0	2,3 5
Тест на общую выносливость										
1. Бег 2000 метров (мин.)	9,5 0	10, 2	10, 5	11, 2	11, 5	12,0 0	12, 2	12, 5	13, 2	13, 5
Тест на гибкость										
1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	16	14	12	9	8	7	5	4	3	1
Тесты на силовую подготовленность										
1. Приседания на одной ноге (пистолет), без опоры (кол-во раз на каждой)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	9	8	7	6	5	3
Тесты общей физической подготовленности										
1. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	25	20	18	15	12	10	8	6	4	2
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

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР ЛЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	23 0	22 5	21 8	21 0	20 5	200	195	19 0	18 5	17 0
2. Бег 1000 метров (сек.)	3,2 0	3,2 5	3,3 0	3,4 0	3,5 0	4,00	4,1 0	4,2 0	4,3 0	4,4 0
Тест на общую выносливость										
1. Бег 3000 метров (мин.)	12, 4	13, 0	13, 3	14, 3	14, 5	15,0	15, 3	15, 5	16, 0	16, 3
Тест на гибкость										
1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	13	11	10	8	7	6	5	4	3	1
Тесты на силовую подготовленность										
1. Приседания на одной ноге (пистолет), без опоры (кол-во раз на каждой)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты общей физической подготовленности										
1. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	28	25	20	18	15	12	10	8	5	3
2. 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

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР /ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
1. Бег 100 метров (сек.)	16, 3	16, 8	17, 1	17, 6	17, 8	18,0	18, 3	18, 8	19, 1	19, 3
2. Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	8,3	8,5	8,7	9,0	9,5	9,7	10, 5	10, 8	11, 0	11, 5
3. Прыжки на скакалке 1 минута (кол-во раз)	12 0	11 5	11 0	10 5	10 0	95	90	85	80	75
Тест на общую выносливость										
1. Бег на лыжах 2000 метров (мин.)	12, 3	12, 5	13, 1	13, 3	13, 5	14,1	14, 3	14, 5	15, 1	15, 3
Тест на гибкость										
1. Тест на гибкость (наклон туловища вперед из седа ноги врозь) см.	12	11	10	9	7	5	4	3	2	1
Тест на силовую подготовленность										
1. Вис на высокой перекладине хватом сверху не касаясь ногами пола (сек.)	35	30	25	20	18	15	12	10	8	5
Тесты общей физической подготовленности										
1. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	35	30	25	20	18	15	12	10	8	5
2. Поднимание туловища из положения,	50	45	40	38	35	32	30	28	25	20

лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР ЛЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
1. Бег 100 метров (сек.)	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
3. Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	7,7	8,0	8,3	8,5	8,7	9,0	9,3	9,5	9,8	10,0
4. Прыжки на скакалке 1 минута (кол-во раз)	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75
Тесты на общую выносливость										
1. Бег на лыжах 3000 метров (мин.)	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
Тесты на гибкость										
1. Тест на гибкость (наклон туловища вперед из седа ноги врозь) см.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тест на силовую подготовленность										
1. Вис на высокой перекладине хватом сверху не касаясь ногами пола (сек.)	40	38	36	35	32	30	28	25	23	20
Тесты общей физической подготовленности										
1. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	30	28	25	20	18	15	12	10	8	5
2. Упражнение упор присев (расстояние от линии выпрыгивания до основания ладоней — 30 см. прыжком упор лежа (кол-во раз)	30	28	25	20	18	15	12	10	8	5

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
3. Бег 60 метров (сек.)	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5	10,0	10,2	10,4	10,6
4. Прыжок в длину с места (см.)	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Тесты на общую выносливость										
2. Тест Купера (км. за 12 минут)	3,0	2,7	2,5	2,3	2,1	1,9	1,6	1,5	1,4	1,3
Тесты на гибкость										
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	17	15	12	10	9	7	5	3	2	1

Тесты на силовую подготовленность										
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Тесты общей физической подготовленности										
3. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	25	20	18	15	12	10	8	6	4	2
4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	45	40	38	35	32	30	28	25	20	18

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР/ЛЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
3. Бег 60 метров (сек.)	8,4	8,6	8,8	9,0	9,5	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
4. Прыжок в длину с места (см.)	220	210	205	200	195	190	185	180	175	170
Тесты на общую выносливость										
2. Тест Купера (км. за 12 минут)	3,5	3,2	3,0	2,8	2,5	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8
Тесты на гибкость										
1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	15	12	10	9	7	5	4	3	2	1
Тесты на силовую подготовленность										
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	10	9	8	7	6	5	4	3
Тесты общей физической подготовленности										
3. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	28	25	20	18	15	12	10	8	5	3
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	55	50	45	40	35	30	28	25	23	20

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	17 5	17 2	17 0	16 0	15 5	150	145	14 0	13 5	13 0
6. Бег 500 метров (мин.)	2,0 0	2,0 5	2,1 0	2,1 5	2,2 0	2,25	2,3 0	2,3 5	2,4 0	2,4 5
Тест на общую выносливость										
3. Бег 2000 метров (мин.)	10, 5	11, 2	11, 5	12, 0	12, 2	12,5	13, 2	13, 5	14, 0	14, 2
Тест на гибкость										
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-10
Тесты на силовую подготовленность										
4. Приседания на одной ноге (пистолет), без опоры (кол-во раз на каждой)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Тесты общей физической подготовленности										
5. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	20	18	15	12	10	8	6	4	2	1

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР/ЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	21 8	21 5	21 0	20 8	20 5	200	195	19 0	18 5	17 0
6. Бег 1000 метров (сек.)	3,3 0	3,4 0	3,5 0	4,0 0	4,1 0	4,20	4,3 0	4,4 0	4,5 0	5,0
Тест на общую выносливость										
3. Бег 3000 метров (мин.)	13, 3	14, 3	14, 5	15, 0	15, 3	15,5	16, 0	16, 3	16, 5	17, 2
Тест на гибкость										
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-10
Тесты на силовую подготовленность										
3. Приседания на одной ноге (пистолет),	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
4. Бег 100 метров (сек.)	17,1	17,6	17,8	18,0	18,3	18,8	19,1	19,3	19,8	20,0
5. Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	8,7	9,0	9,5	9,7	10,5	10,8	11,0	11,5	11,8	12,0
6. Прыжки на скакалке 1 минута (кол-во раз)	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65
Тест на общую выносливость										
2. Бег на лыжах 2000 метров (мин.)	13,1	13,3	13,5	14,1	14,3	14,5	15,1	15,3	15,5	16,0
Тест на гибкость										
1. Тест на гибкость (наклон туловища вперед из седа ноги врозь) см.	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6
Тест на силовую подготовленность										
2. Вис на высокой перекладине хватом сверху не касаясь ногами пола (сек.)	25	22	20	18	16	14	12	10	8	5
Тесты общей физической подготовленности										
3. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	30	25	20	18	15	12	10	8	5	3
4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40	38	35	32	30	28	25	20	15	10

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР/ЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
1. Бег 100 метров (сек.)	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6
3. Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	8,3	8,5	8,7	9,0	9,3	9,5	9,7	10,	10,	10,

								0	3	5
4. Прыжки на скакалке 1 минута (кол-во раз)	11 0	10 5	10 0	95	90	85	80	75	70	65
Тесты на общую выносливость										
1. Бег на лыжах 3000 метров (мин.)	13, 5	14, 0	14, 5	15, 0	15, 5	16,0	16, 5	17, 0	17, 5	18, 0
Тесты на гибкость										
1. Тест на гибкость (наклон туловища вперед из седа ноги врозь) см.	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6
Тест на силовую подготовленность										
2. Вис на высокой перекладине хватом сверху не касаясь ногами пола (сек.)	38	36	35	32	30	28	25	23	20	18
Тесты общей физической подготовленности										
1. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	28	25	20	18	15	12	10	8	5	3
2. Упражнение упор присев (расстояние от линии выпрыгивания до основания ладоней — 30 см. прыжком упор лежа (кол-во раз)	28	25	20	18	15	12	10	8	5	3

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР/ДЕВУШКИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
7. Бег 60 метров (сек.)	9,8	10, 0	10, 2	10, 5	10, 0	10,2	10, 4	10, 6	10, 8	11, 0
8. Прыжок в длину с места (см.)	18 5	18 0	17 5	17 0	16 5	160	155	15 0	14 5	14 0
Тесты на общую выносливость										
4. Тест Купера (км. за 12 минут)	2,5	2,3	2,1	1,9	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,0
Тесты на гибкость										
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	15	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4
Тесты на силовую подготовленность										
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3
Тесты общей физической подготовленности										
6. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	22	20	18	15	12	10	8	6	4	2
7. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	45	40	38	35	32	30	28	25	20	18

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР/ЮНОШИ

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую подготовленность										
7. Бег 60 метров (сек.)	8,8	9,0	9,5	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
8. Прыжок в длину с места (см.)	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160
Тесты на общую выносливость										
4. Тест Купера (км. за 12 минут)	3,0	2,8	2,5	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8	1,5	1,3
Тесты на гибкость										
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	15	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4
Тесты на силовую подготовленность										
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Тесты общей физической подготовленности										
6. Поднимание коленей в висе на шведской стенке (кол-во раз)	30	28	25	20	18	15	12	10	8	5
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	28	25	20	18	15	12	10	8	5

