

УДК 377.44

Н.И. Максимова

О БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ГОРНЯКОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Рассмотрен проект балльно-рейтинговой системы аттестации, а также контрольные тесты по физической подготовке для студентов-горняков основной и подготовительной медицинских групп по дисциплине «Физическое воспитание».

Ключевые слова: аттестация студентов, балльно-рейтинговая система, контрольные тесты, физическое воспитание.

В связи с переходом на балльно-рейтинговую систему аттестации студентов МГГУ, возникла необходимость разработки оценочной базы по дисциплине «Физическое воспитание».

Предлагаемая разработка учитывает методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов-горняков всех специальностей.

Балльно-рейтинговая аттестация за семестр для студентов I, II курсов:

I аттестация	II аттестация	Итого:
Посещение занятий		
17 занятий	17 занятий	34 занятия
1 занятие – 1 балл	1 занятие – 1 балл	
17 баллов	17 баллов	34 балла макс.
Активность на занятиях		
1 занятие – 0,5 балла	1 занятие – 0,5 балла	
8,5 баллов	8,5 баллов	17 баллов макс.
Проведение самостоятельно подготовленных занятий		
1 учебный час – 1,5 балла	1 учебный час – 1,5 балла	
не более 3х часов	не более 3х часов	
4,5 балла	4,5 балла	9 баллов макс.
Итого: 30 баллов макс.	30 баллов макс.	60 баллов макс.

Контрольные тесты (зачёт)

Сдача 6 тестов по физ. подготовке.

ОТЛИЧНО ХОРОШО СДАНО

5 баллов 3 балла 2 балла

Итого за 6 тестов:

30 баллов макс.

Написание реферата (по желанию, 3-4 стр. А4)

ОТЛИЧНО ХОРОШО УДОВЛЕТВ.

10 баллов 7 баллов 6 баллов

10 баллов макс.

ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:

100 баллов макс.

Балльно-рейтинговая аттестация за семестр для студентов III, IV курсов:

I аттестация	II аттестация	Итого:
Посещение занятий 8 занятий	9 занятий	17 занятий
1 занятие – 2 балла 16 баллов	1 занятие – 2 балла 18 баллов	34 балла max.
Активность на занятиях 1 занятие – 1 балл 8 баллов	1 занятие – 1 балл 9 баллов	17 баллов max.
Проведение самостоятельно подготовленных занятий		
1 учебный час – 1,5 балла не более 3х часов 4,5 балла	1 учебный час – 1,5 балла не более 3х часов 4,5 балла	9 баллов max.
Итого: 28,5 баллов max.	31,5 баллов max.	60 баллов max.

Контрольные тесты (зачёт)

Сдача 6 тестов по физ. подготовке.		
ОТЛИЧНО	ХОРОШО	СДАНО
5 баллов	3 балла	2 балла

Итого за 6 тестов: 30 баллов max.

Написание реферата (по желанию, 3-4 стр. А4)

ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛЕТВ.
10 баллов	7 баллов	6 баллов

ИТОГО ЗА СЕМЕСТР: 100 баллов max.

При пропуске занятий по уважительной причине возможна их отработка с набором 1 балла за 1 занятие, по неуважительной причине – 0,5 балла за 1 занятие для студентов I, II курсов; соответственно, 2 и 1 балл для студентов III, IV курсов. Возможно начисление 0,5 балла за подбор музыки при проведении самостоятельного подготовленного занятия (под контролем преподавателя).

При оценке за реферат ниже, чем «удовлетворительно», баллы не начисляются. При необходимости возможно начисление премиальных баллов за участие в общеинститутских мероприятиях кафедры, не более 16 баллов (2 мероприятия по 8 баллов за учебный год).

Предлагаемые контрольные тесты согласованы с базовыми нормативными требованиями Приказа Минобразования РФ от 01.12. 1999 г. № 1025.

Контрольные тесты разработаны с учётом медицинских групп учащихся, а также функционально-морфологических различий строения мужского и женского организмов, в то же время организационная составляющая является единой для всего контингента обучаемых.

Для достижения наилучших возможных в имеющихся условиях результатов используются как традиционные, так и современные методы и средства физической подготовки, в том числе пилатес, шейпинг, фитнес и другие. Практикуется также индивидуальная подготовка студентов вне расписания в целях более качественного усвоения ими учебного материала.

Контрольные тесты физической подготовленности

Таблица 1

Для студентов основной медицинской группы (жен.)

№	ТЕСТ	Отлично	Хорошо	Сдано
1	Бег 2000 м, мин, сек.	10.15	10.50	11.20
2	Бег 100 м «челнок» (5x20), сек.	24	26	28
3	Непрерывный бег 20 мин.			сдано
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, кол-во за 1 мин.	45	40	35
5	Подтягивание из виса с упором ног	20	16	10
6	Разгибание туловища из положения лёжа на животе, руки над головой, кол-во за 30 сек.	30	28	26
7	Прыжок в длину с места, см.	190	180	165
8	Отжимание из упора на коленях	25	23	20
9	Выпрыгивание из приседа за 30 сек.	30	28	26
10	Приседание на одной ноге, опора о стену, кол-во раз на каждой	12	10	8

Таблица 2.

Для студентов основной медицинской группы (муж.)

№	ТЕСТ	Отлично	Хорошо	Сдано
1	Бег 3000 м, мин, сек.	12.00	12.35	13.10
2	Бег 100 м «челнок» (5x20), сек.	22	24	26
3	Непрерывный бег 20 мин.			сдано
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, кол-во за 1 мин.	48	45	40
5	Прыжок в длину с места, см.	250	240	230
6	Разгибание туловища из положения лёжа на животе, руки над головой, кол-во за 30 сек.	30	28	26
7	Отжимание из упора лёжа	35	30	26
8	Выпрыгивание из приседа за 30 сек.	30	28	26
9	Подтягивание на перекладине	15	12	9
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины	10	7	5

Таблица 3

Для студентов подготовительной медицинской группы (жен.)

№	ТЕСТ	Отлично	Хорошо	Сдано
1	Бег 2000 м, мин, сек.	5.30	5.50	6.20
2	Бег 100 м «челнок» (5x20), сек.	35	40	45
3	Непрерывный бег 12 мин.			сдано
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, кол-во за 1 мин.	40	35	25
5	Подтягивание из виса с упором ног	13	10	8
6	Разгибание туловища из положения лёжа на животе, руки над головой, кол-во за 30 сек.	28	26	24
7	Прыжок в длину с места, см.	175	160	140
8	Отжимания из упора на коленях	23	20	18
9	Выпрыгивание из приседа за 30 сек.	28	26	25
10	Приседание на одной ноге, опора о стену, кол-во раз на каждой	10	8	6

Таблица 4

Для студентов подготовительной медицинской группы (муж.)

№	ТЕСТ	Отлично	Хорошо	Сдано
1	Бег 1000 м, мин, сек.	4,40	5,00	5,20
2	Бег 100 м «челнок» (5х20), сек.	27	30	35
3	Непрерывный бег 15 мин			сдано
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, кол-во за 1 мин.	45	40	35
5	Прыжок в длину с места, см.	220	210	190
6	Разгибание туловища из положения лёжа на животе, руки над головой, кол-во за 30 сек.	28	26	24
7	Отжимание из упора лёжа	30	26	24
8	Выпрыгивание из приседа за 30 сек.	28	26	25
9	Подтягивание на перекладине	12	9	7
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины	8	6	4

Количество предлагаемых тестов превышает количество, используемое при аттестации, что даёт студентам определённую свободу их выбора. При этом выбранные упражнения должны обязательно отражать состояние физических качеств быстроты, силы и общей выносливости, а также скоростно-силовой подготовленности.

Данные тесты опробованы на практике в период с 2007 по 2011 гг. в качестве контрольных испытаний на всех факультетах университета, и в целом отражают уровень физической подготовленности испытуемых.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Методика* развития профессионально значимых физических качеств у студентов-горняков. Под ред. Сабирова Ю.А., Шабалкина Н.Н. М., МГИ, 1986 г.
2. *Приказ* Министерства образования РФ от 26 июля 1994 г. №777. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. (В редакции Приказа Минобразования РФ от 01.12.1999 № 1025).
3. *Галкин А.Л.* К вопросу о балльно-рейтинговой системе аттестации студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». ГИАБ, 2011, №7. **ГИАБ**

КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Максимова Надежда Ильинична – доцент кафедры физического воспитания и спорта, Московский государственный горный университет, Moscow State Mining University, Russia, ud@msmu.ru

