

Мониторинг по физической культуре

Цели и задачи мониторинга:

- С помощью мониторинга учащиеся могут проанализировать улучшение или ухудшение своих физических данных. (примеры)
- В свою очередь, через анализ учащиеся могут выявить факторы, которые повлияли на возрастание или упадок своих физических данных.

Оценка темпов прироста показателей физических качеств

- Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития качеств) рекомендуется пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:
- $W = (V_2 - V_1) \cdot 0,5(V_1 + V_2) \times 100\%$
- где W - темп прироста показателя (в %), V_1 - абсолютное значение показателя в начале учебного года, V_2 - абсолютное значение показателя в конце учебного года.

Проведение мониторинга

- Мониторинг проводится два раза в год – осенью (в сентябре) и весной (в мае).

Сентябрь 2011	Бкл.
Бег 30 м - 6.12с	
Бег 60 м - 11.25с	
Бег 1500 м - небыло	
Пр.с места - 1.55м	
Пр.с разбег. - 2.65м	
метание - 17м	
Чел. бег - 9.06с	
	Май 2012.
	Бег 30 м - 5.74
	Бег 60 м - 11.05
	Бег 1500 м - 7.34
	Метание - - 22м
	Пр.с места - 3.20м / 1.50м
	Пр.с разб. - 3.20м
	Оджман. - 11 раз
	Чел. бег - 8.62.
	Пр.на скак. - 115 раз
	Прес - 46 раз.

	7(1)	7(2)	8(1)	8(2)	9(1)	9(2)
Бег 30	5.12	5.31	5.20			
Бег 60	9.81	10.41	10.11			
Бег 1500	8.03	5.1	-			
Метание	29	33	-			
ПРЫЖ С РАЗ	355	350	355			
ПРЫЖ С МЕС	165	172	167			
ОТРИ ПОД	23	-				
Чел бег	8.80	8.98	8.40			
БЕР НАРЫМ	17.09	-				
ПРЫЖКИ СКАКА	112	110				
ПОД ТУП	45	48				
ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ	120	2				
Рост ВЕР ВТМН	-	30				
Вес						
Рост						

Шаги по выполнению мониторинга:

- Каждый учащийся заводит тетрадь, в которой изначально записывает все свои результаты по различным видам спорта.
- Затем, по каждому виду спорта чертит график и отмечает соответствующие точки, которые впоследствии соединяет. (примеры)
- По оси X – класс и время года.
По оси Y количество (раз, секунд, минут (в зависимости от вида спорта))

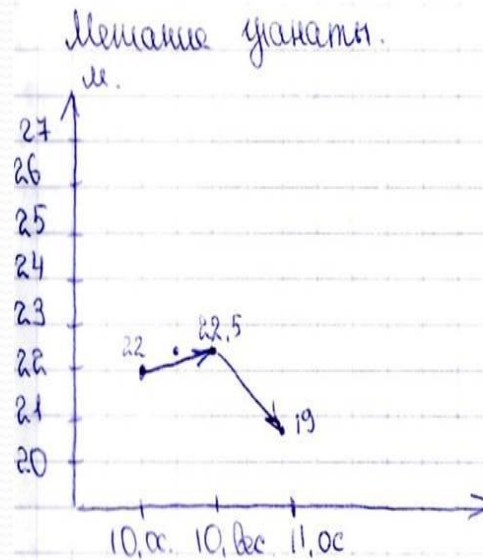
Далее □

ухудшения физических качеств.

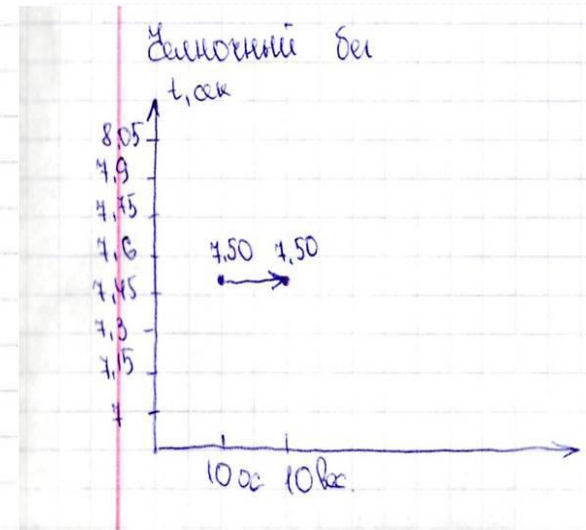
Выполняется с помощью графиков.



Пример улучшения физических качеств. Учащийся прыгал 2.20 м. в начале года, а в конце года прыгнул 2.25 м.



Пример ухудшения физических качеств. Учащийся в 10 классе метал гранату на 22 метра, а в 11 классе метнул всего на 19 метров.



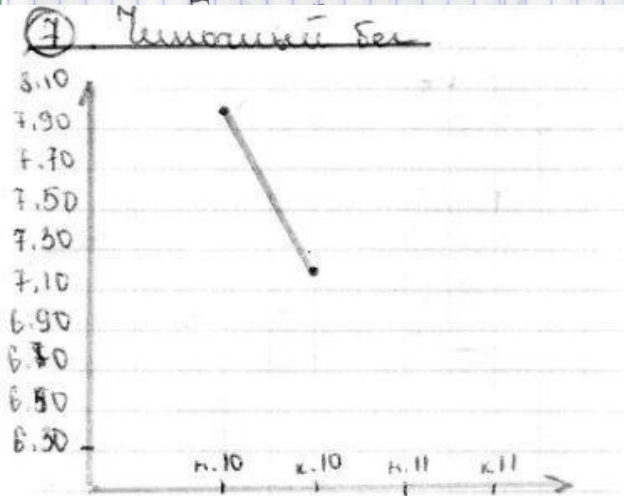
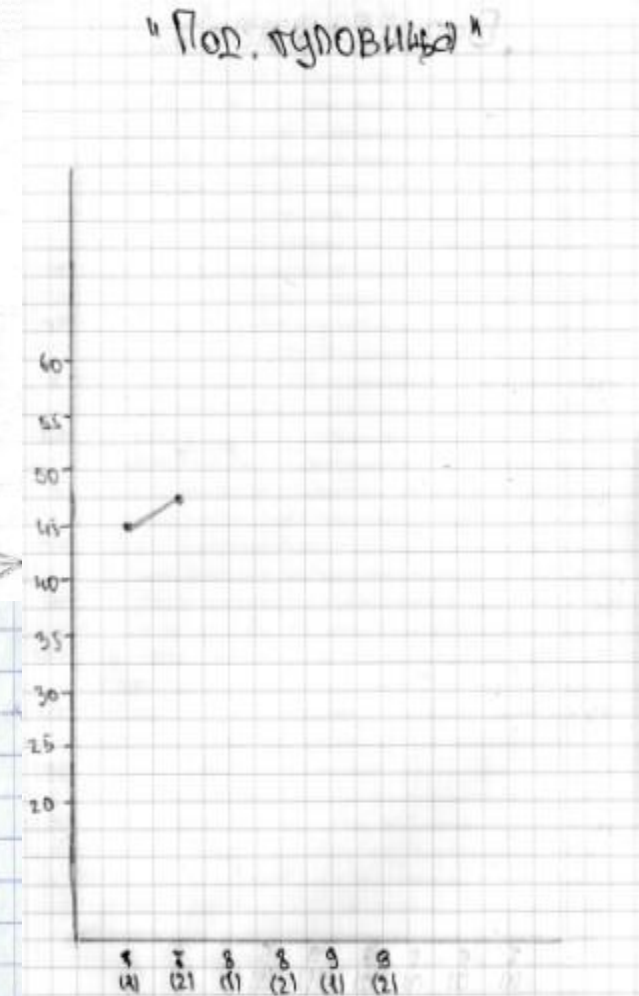
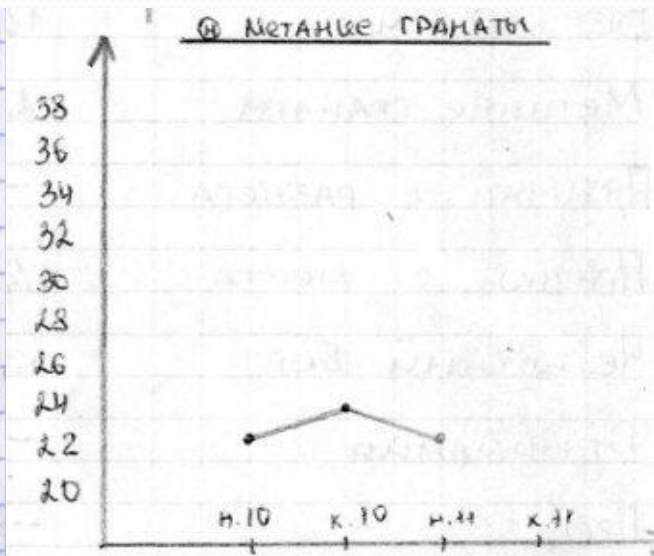
Пример стабильного результата. Учащийся на протяжении года и не улучшил, и не ухудшил свой результат.

Примеры графиков (взято из работ учащихся)

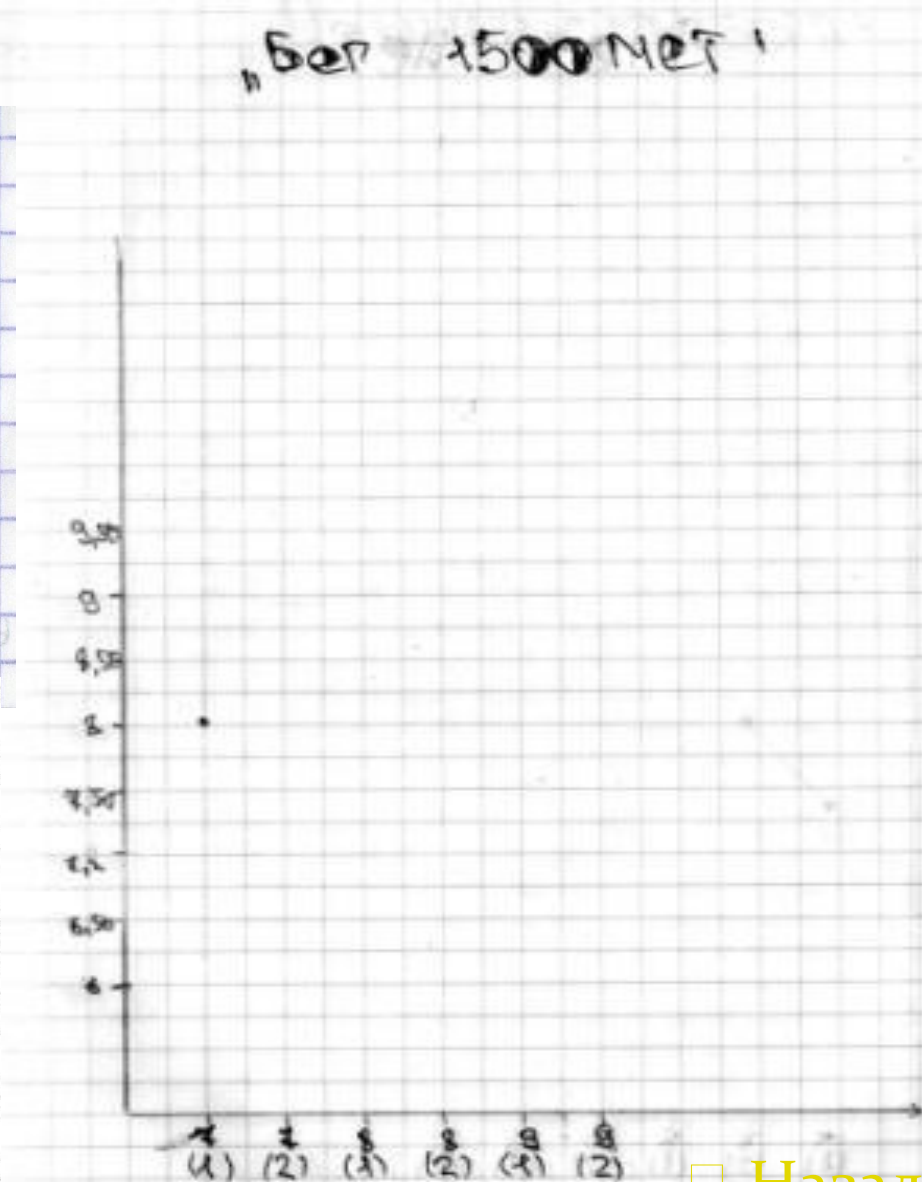
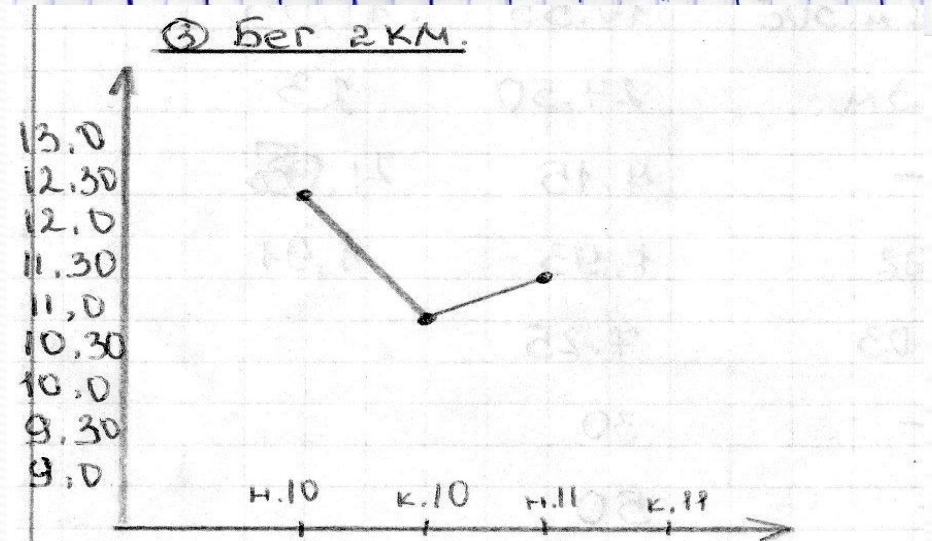
Развитие скоростно – силовых качеств

Развитие выносливости

Примеры графиков на развитие скоростно – силовых качеств.



Примеры графиков на развитие выносливости.



Вывод

Мониторинг по физической культуре важен для любого общеобразовательного учреждения, так как учащимся просто необходимо анализировать все свои успехи и неудачи в плане физических способностей, делать выводы и приходить к какому либо решению.

ИСТОЧНИКИ

Все графики были взяты из тетрадей учащихся Сельменьгской средней школы, а именно:
Храповой Анжелики (11 кл.), Стахеевой Ирины (11 кл.), Конотоповой Александры (6 кл.), Дунаева Александра (11 кл.), Парфеновой Дианы (8 кл.).