МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН
на заседании ПЦК
«26» 08 2020г., протокол № 1
Председатель ПЦК
_____ Ш.А. Мусостов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация

Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Составитель _____ М. Дубаев

Грозный – 2020г.

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Общефизической подготовки	*ОК-03, ОК-04, ОК-06, ОК-08*	Зачет
2.	Раздел 2. Легкая атлетика		
3.	Раздел 3. Спортивные игры		
4.	Раздел 4. Легкая атлетика на тренажерах		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	*Наименование оценочного средства*	*Краткая характеристика оценочного средства*	*Представление оценочного средствав фонде*
1.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	Средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное практическое занятие.	комплекс упражнений атлетической гимнастики; тестирование физической подготовленности по видам спорта; комплекс общеразвивающих упражнений; контрольные нормативы
2.	*Зачет*	Итоговая форма оценки знаний	Вопросы, контрольные нормативы к зачету

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы
2. Упражнения со штангой
3. Подтягивание на перекладине
4. Отжимание от пола
5. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки
6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений
7. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
8. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив
9. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив
10. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
11. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м., контрольный норматив
12. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив
13. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время
14. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки
15. Выполнение контрольного норматива 1000 метров – юноши
16. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
17. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов
18. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега
19. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив
20. Техника метания гранаты, контрольный норматив

21. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места в баскетболе
22. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе
23. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе
24. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» в баскетболе
25. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу
26. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста
27. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре
28. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке
29. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.
30. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.
31. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения
32. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков
33. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё
34. Отработка техники прямого нападающего удара
35. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке
36. Учебная игра с применением изученных положений
37. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе
38. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц
39. Выполнение упражнений на тренажерах
40. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Контрольное упражнение	**Тестовые нормативы (2 курс)**						**Тестовые нормативы (3-4 курс)**					
	Юноши			**Девушки**			**Юноши**			**Девушки**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	14.0 -	15,0 -	16,0 -	- 11,0	- 13,00	- б/вр	12,3 -	14,0 -	15.0 -	- 11,0	- 13,0	- б/вр.
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145	240	220	190	190	175	160
Прыжки: в длину с разбега	460	420	380	360	320	280	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12	38	32	26	23	18	12
Подтягивание (юн) Сгибание рук в упоре лежа (дев)	13 -	10 -	8 -	- 16	- 10	- 9	13 -	11 -	8 -	- 16	- 10	- 9
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7	15	9	4	20	12	7

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к организации активного отдыха и занятий по укреплению и длительному сохранению собственного здоровья, и проводится по следующим формам:

- выполнение общеразвивающих комплексов упражнений на развитие физических качеств

- выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий

- выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами атлетической гимнастики

Перечень вопросов к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура».

1. Комплекс упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы
2. Упражнения со штангой
3. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола.
4. Комплекс упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки
5. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
6. Техника беговых упражнений
7. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
8. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. 300 м., 500 м., 3000 м.
9. Совершенствование техники прыжка в длину с места
10. Техника игры в футболе: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты
11. Техника действия игроков в линиях и в звеньях
12. Техника взаимодействий в двухсторонних играх
13. Варианты ловли и передачи мяча.
14. Варианты бросков мяча после ведения.
15. Броски мяча в движении одной рукой от плеча
16. Ловля и передача мяча на время
17. Броски по кольцу на время
18. Броски по кольцу после ведения
19. Верхняя прямая подача.
20. Прием после нападающего удара.
21. Передача мяча снизу.
22. Подача мяча на точность (по зонам)
23. Прямой нападающий удар.

24. Тренировочные игры.
25. Прием и передача мяча сверху, снизу.
26. Технические приемы, используемые волейболистом в защите.
27. Отбивание мяча ногой игроком во время игры в волейбол.
28. Прыжки в длину: с места, с разбега.
29. Бег на средине дистанции (2000м, 3000м).
30. Контрольный бег в условиях соревнований
31. Развитие специальных физических упражнений
32. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц
33. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Критерии оценки:

– **«зачтено»** выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов.

– **«не зачтено»** выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не выполняет контрольные нормативы.