

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2023 11:46:55
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Г.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ. 04 Физическая культура
по профессии

09.01.03 – Оператор информационных систем и ресурсов

Среднее профессиональное образование
(форма обучения - очная)

Грозный – 2023

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 974 от 11 ноября 2022 года, а также примерной основной образовательной программы.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет», Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ.

Содержание

Введение	4
1. Паспорт фонда оценочных средств.....	5
2. Примерный перечень оценочных средств.....	7

Введение

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной профессиональной образовательной программы (текущая и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции. Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения студентами основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования и обеспечивает повышение качества образовательного процесса техникума и результатов освоения основной профессиональной образовательной программы специальностей. Фонд оценочных средств формируется из комплектов оценочных средств по профессиональным модулям/учебным дисциплинам, разработанных преподавательским составом учебного заведения.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура и разработан в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, рабочей программой учебной дисциплины Основы информационных технологий для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура для оценивания знаний и умений студентов. Структурными элементами комплекта фонда-оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине являются: паспорт фонда оценочных средств, характеризующий области применения фонда оценочных средств, описание системы контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины, в которой указываются организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины, а также приложения, в которых представлены примерные оценочные средства, обеспечивающие проведение текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

**1. ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СГ. 04 Физическая культура»**

<i>№ п/п</i>	<i>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</i>	<i>Код контролируемой компетенции (или ее части)</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	
1.	Тема 1. Общефизическая подготовка	<i>OK 04, OK 08</i>	Практические занятия. Сдача нормативов.	<i>ЗА Ч ЕТ</i>
2.	Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
3.	Тема 3. Бег на длинные дистанции		Практические занятия. Сдача нормативов.	
4.	Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
5.	Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо		Практические занятия. Сдача нормативов.	
6.	Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.		Практические занятия. Сдача нормативов.	
7.	Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
8.	Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		Практические занятия. Сдача нормативов.	
9.	Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками баскетбольным мячом.		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
10.	Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё в волейболе		Практические занятия. Сдача нормативов.	
11.	Тема 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
12.	Тема 12. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	

2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в фонде</i>
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. Общефизическая подготовка
2. Бег на короткие дистанции.
3. Прыжок в длину с места
4. Бег на длинные дистанции
5. Бег на средние дистанции
6. Прыжок в длину с разбега.
7. Метание снарядов.
8. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо
9. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.
10. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола
11. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
12. Техника нижней подачи и приёма после неё в волейболе
13. Совершенствование техники владения волейбольным мячом
14. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
				1 курс					
				«3»	«4»	«5»			
Бег 100 м				15,7	15,0	14,8			
Бег 1000 м				4,15	3,50	3,40			
Бег 3000 м				15,3	14,0	13,4			
Прыжки в длину				390	410	440			
Прыжки в высоту				115	120	125			
Прыжки в длину с места				195	210	230			
Метание гранаты 700 г.				25	28	32			
Челночный бег 3x10 м				8,0	7,6	7,3			
Подтягивание				8	10	11			
Отжимание от пола				28	32	35			
Подъём туловища из положения лёжа				23	26	30			
Прыжки на скакалке за 1 мин.				60	75	90			

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
				1 курс					
				«3»	«4»	«5»			
Бег 100 м				17,9	17,3	17,0			
Бег 1000 м				5,1	4,2	4,1			
Бег 2000 м				13,3	12,3	11,3			
Бег 6 минут				1050	1200	1300			
Прыжки в длину				315	345	380			
Прыжки в высоту				105	110	115			
Прыжки в длину с места				165	185	505			

Метание гранаты 500 г.				15	17	21			
Челночный бег 3x10 м				9,3	8,8	8,5			
Подтягивание				5	10	13			
Отжимание от пола				10	15	18			
Подъём туловища из положения лёжа				20	27	35			
Прыжки на скакалке за 1 мин.				75	90	105			

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:

- техника выполнения силовых упражнений
- правила соревнований и судейство.
- подготовка ГТО.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1. Комплекс упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы
2. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола.
3. Комплекс упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки
4. Техника игры в футболе: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты
5. Техника действия игроков в линиях и в звеньях
6. Техника взаимодействий в двухсторонних играх
7. Варианты ловли и передачи мяча.

8. Варианты бросков мяча после ведения.
9. Броски мяча в движении одной рукой от плеча
10. Ловля и передача мяча на время
11. Броски по кольцу на время
12. Броски по кольцу после ведения
13. Варианты бросков мяча после ведения.
14. Броски мяча в движении одной рукой от плеча
15. Ловля и передача мяча на время
16. Броски по кольцу на время
17. Броски по кольцу после ведения
18. Прием и передача мяча сверху, снизу.
19. Верхняя прямая подача.
20. Прием после нападающего удара.
21. Передача мяча снизу.
22. Передача мяча сверху.
23. подача мяча на точность (по зонам)
24. Прямой нападающий удар.
25. Тренировочные игры.
26. Ошибки при приеме мяча сверху.
27. Прием и передача мяча сверху, снизу.
28. Технические приемы, используемые волейболистом в защите.
29. Отбивание мяча ногой игроком во время игры в волейбол.
30. Высота сетки в мужском волейболе.
31. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)
32. Изучение контрольного бега в условиях соревнований
33. Эстафета 4x100
34. Прыжки в длину: с места, с разбега.
35. Бег на середине дистанции (2000м, 3000м).
36. Контрольный бег в условиях соревнований
37. Развитие специальных физических упражнений
38. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц
39. Круговая тренировка на 5 - 6 станций
40. Вид спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости.
41. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется студенту за:

- выполнение комплекса оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплекса упражнений атлетической гимнастики;
- изложение влияния занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека;
- использование технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- использование показателей функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

«не зачтено» выставляется студенту за:

- не выполнение комплекса оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - не выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики;
- не знание влияния занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность;
- не умение пользоваться технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- не полностью использованы показатели упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.