

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Г.М. Джамалдинова

Протокол № 4 от 09.02.2024 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность**  
49.02.03 Спорт

**Квалификация**  
Тренер по виду спорта

Среднее профессиональное образование  
(форма обучения - очная)

Грозный - 2024 г.

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 21.04.2021 г. №193

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Паспорт фонда оценочных средств .....	5
3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине .....	6
4. Состав кос для промежуточного контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине .....	8

## 1. Пояснительная записка

*Цель фонда оценочных средств.*

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

*Фонд оценочных средств* включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к дифференцированному зачету.

*Структура и содержание заданий* - задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура».

## 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	ОК 08	Зачет
2.	Баскетбол		
3.	Волейбол		
4.	Гимнастика		

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.</i>	Средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное практическое занятие.	Комплекс упражнений по легкой атлетике; тестирование физической подготовленности по видам спорта
2.	<i>Зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Вопросы, контрольные нормативы к зачету

### **3. Состав КОС для текущего контроля знаний, умений, обучающихся по учебной дисциплине**

#### **ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Техника беговых упражнений.
3. Совершенствование техники высокого старта
4. Совершенствование техники низкого старта.
5. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования.
6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.
7. Техника бега по дистанции (беговой цикл).
8. Техника метания гранаты, контрольный норматив.
9. Выполнение контрольного норматива бег 500 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.
10. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.
11. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
12. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
13. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
14. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок
15. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
16. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
17. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо.
18. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.
19. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
20. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
21. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.
22. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.
23. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.
24. Отработка техники прямого нападающего удара.
25. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.
26. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.
27. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.
28. Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий.
29. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.

30. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.  
Техника выполнения «рывка» гири.
31. Комплекс гимнастических упражнений прикладного характера.

#### **4. Состав КОС для промежуточного контроля знаний, умений, обучающихся по учебной дисциплине.**

##### **Вопросы к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»**

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Техника беговых упражнений.
3. Совершенствование техники высокого старта
4. Совершенствование техники низкого старта.
5. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования.
6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.
7. Техника бега по дистанции (беговой цикл).
8. Техника метания гранаты, контрольный норматив.
9. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.
10. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.
11. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
12. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
13. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
14. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок
15. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
16. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
17. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо.
18. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.
19. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
20. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
21. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.
22. . Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.
23. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.
24. . Отработка техники прямого нападающего удара.
25. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.
26. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.
27. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.
28. Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий.
29. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.



30. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Техника выполнения «рывка» гири.
31. Комплекс гимнастических упражнений прикладного характера.

## 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	-	-	-	12,3	14,0	15,0	-	-	-
	-	-	-	11,0	13,00	б/вр	-	-	-	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	-	-	-	13	11	8	-	-	-
	-	-	-	16	10	9	-	-	-	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

### 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.