

**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

«24» 06 2021 г., протокол № 8

Председатель ПЦК

 Ш.А.Мусостов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФК.00 «Физическая культура»

Профессия

13.01.02 Машинист паровых турбин

Квалификация

Машинист газотурбинных установок

Машинист-обходчик по турбинному оборудованию

Машинист паровых турбин

Слесарь по обслуживанию оборудования электростанций

Составитель  М. Дубаев

Грозный – 2021 г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«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. | Общефизическая подготовка Футбол Баскетбол Волейбол. Легкая атлетика. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <i>ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07</i> | результаты выполнения комплексов упражнений; результаты тестирования физической подготовленности по видам спорта; выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; выполнение контрольных нормативов. | Зачет |

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование оценочного средства</i> | <i>Краткая характеристика оценочных средств</i> | <i>Представление оценочного средства в фонде</i> |
|------------------|---|--|--|
| 1. | Коллоквиум | Средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное практическое занятие | Вопросы по темам /разделам дисциплины |
| 2. | Зачет | Итоговая форма оценки знаний | Вопросы, контрольные нормативы |

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы
2. Подтягивание на перекладине.
3. Отжимание от пола
4. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня

- специальной физической подготовки
5. Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты
 6. Изучение технического действия игроков в линиях и в звеньях
 7. Изучение взаимодействий в двухсторонних играх
 8. Развитие специальных физических качеств
 9. Варианты ловли и передачи мяча.
 10. Варианты бросков мяча после ведения.
 11. Броски мяча в движении одной рукой от плеча
 12. Ловля и передача мяча на время
 13. Броски по кольцу на время
 14. Броски по кольцу после ведения
 15. Прием и передача мяча сверху, снизу.
 16. Верхняя прямая подача.
 17. Прием после нападающего удара.
 18. Передача мяча снизу.
 19. Передача мяча сверху.
 20. Подача мяча на точность (по зонам)
 21. Прямой нападающий удар.
 22. Тренировочные игры.
 23. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)
 24. Изучение контрольного бега в условиях соревнований
 25. Эстафета 4x100
 26. Прыжки в длину: с места, с разбега.
 27. Бег на середине дистанции (2000м, 3000м).
 28. Контрольный бег в условиях соревнований
 29. Развитие специальных физических упражнений
 30. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц
 31. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Техника выполнения силовых упражнений
2. Правила соревнований и судейство.
3. Подготовка ГТО.

Вопросы к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы
2. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола.
3. Комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки
4. Техники 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. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.
41. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | ЮНОШИ | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| | ОЦНКА | | |
| | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м | 15 | 14 | 13 |
| Бег 1000 м | 4,20 | 4,00 | 3,5 |
| Бег 3000 м | 16,00 | 14,30 | 13,50 |

| | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|
| Бег 6 минут | 1250 | 1350 | 1500 |
| Прыжки в длину | 380 | 400 | 430 |
| Прыжки в высоту | 110 | 115 | 120 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 205 | 220 |
| Метание гранаты 700 г. | 23 | 25 | 29 |
| Челночный бег 3x10 м | 8,4 | 8,0 | 7,7 |
| Подтягивание | 6 | 7 | 8 |
| Отжимание от пола | 27 | 30 | 32 |
| Подъём туловища из положения лёжа | 21 | 25 | 27 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 45 | 60 | 75 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | ДЕВУШКИ | | |
|-----------------------------------|---------|------|------|
| | ОЦЕНКА | | |
| | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м | 18,0 | 17,5 | 17,2 |
| Бег 1000 м | 5,15 | 4,23 | 4,15 |
| Бег 2000 м | 14,0 | 12,5 | 12,0 |
| Бег 6 минут | 1000 | 1150 | 1250 |
| Прыжки в длину | 310 | 340 | 375 |
| Прыжки в высоту | 100 | 105 | 110 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 180 | 200 |
| Метание гранаты 500 гр. | 14 | 16 | 20 |
| Челночный бег 3x10 м | 9,4 | 8,9 | 8,6 |
| Подтягивание | 5 | 9 | 12 |
| Отжимание от пола | 7 | 10 | 15 |
| Подъём туловища из положения лёжа | 18 | 22 | 26 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 60 | 75 | 90 |

Критерии оценки:

«**зачтено**» выставляется студенту, показавшему:

- составление и 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, 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 полное использование показателей упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности