

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шамарович

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.02.2024 15:00:20

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f11806aafcc228761b21db52dbc07871a86865a5825f9fa4304cc

**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

« 25 » 01 20 24 г., протокол № 10

Председатель ПЦК

И.В. Сулейманова



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность**

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

**Квалификация**

техник по защите информации

Составитель  М.А. Дубаев

Грозный – 2024 г

## ПАСПОРТ

### ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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

#### 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 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.

## «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 -	- 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

### 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.