

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шапарович

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.02.2024 15:00:20

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304ce

**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 2024 г., протокол № 10

Председатель ПЦК

И.В. Сулейманова



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

00Д.12 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ООД. 12 «Физическая культура»

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

**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 диф. 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. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.
18. Техника безопасности на занятиях волейболом.
19. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
20. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.
21. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
22. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.
23. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.
25. . Совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.
26. Учебная игра.

### **Вопросы к зачету по общеобразовательной 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. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.
18. Техника безопасности на занятиях волейболом.
19. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
20. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.
21. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
22. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.
23. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
24. Прием мяча. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ		
	ОЦЕНКА		
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м	13	14	15
Бег 1000 м	3,5	4,0	4,2
Бег 3000 м	13,5	14,3	16,0
Бег 6 минут	1500	1350	1250
Прыжки в длину (см.)	430	400	380
Прыжки в высоту (см.)	120	115	110
Прыжки в длину с места (см.)	220	205	190
Метание гранаты 700 г. (м.)	29	25	23
Челночный бег 3x10 м (с.)	7,7	8,0	8,4
Подтягивание	12	9	6
Отжимание от пола	32	30	27
Подъём туловища из положения лёжа	27	25	21
Прыжки на скакалке за 1 мин.	75	60	45

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ		
	ОЦЕНКА		
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	17,2	17,5	18,0
Бег 1000 м.	4,2	4,2	5,2
Бег 2000 м.	12,0	12,5	14,0

Бег 6 минут	1250	1150	1000
Прыжки в длину (см.)	375	340	310
Прыжки в высоту (см.)	110	105	100
Прыжки в длину с места (см.)	200	180	160
Метание гранаты 500 гр. (м.)	20	16	14
Челночный бег 3x10 м	8,6	8,9	9,4
Отжимание от пола	15	10	7
Подъём туловища из положения лёжа	26	22	18
Прыжки на скакалке за 1 мин.	90	75	60

### Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, задание выполняет точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, не допускает существенные неточности, задание выполняет не совсем точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, допускает неточности, испытывает затруднения, задание выполняет не точно, в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задание или не справляется с ним самостоятельно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов.