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 2020 г., протокол № 7

Председатель ПЦК

_____ М.А. Ахмадова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Специальность
11.02.11 Сети связи и системы коммуникации

Квалификация
Техник

Составитель _____ Б.У. Туштаров

Грозный – 2020 г.

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ОГСЭ 04 Физическая культура»

№ п/п	*Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	*Код контролируемой компетенции (или ее части)*	*Наименование оценочного средства*	
1.	Тема 1. Общефизическая подготовка	*ОК-02 ОК 03-06*	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	ЗАЧЕТ
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. Результаты самостоятельной работы.	
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. Результаты самостоятельной работы.	
6.	Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
7.	Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
8.	Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
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. Результаты самостоятельной работы.	
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.	

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	*Наименование оценочного средства*	*Краткая характеристика оценочного средства*	*Представление оценочного средства в фонде*
1.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы	Средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное практическое занятие.	Нормативы Вопросы по темам /разделам дисциплины
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. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо
6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.
7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.
8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
9. Техника нижней подачи и приёма после неё в волейболе
10. Совершенствование техники владения волейбольным мячом
11. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3-4 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Бег 1000 м	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3.45	3,35
Бег 3000 м	16,0	14,3	13,5	15,3	14,0	13,4	15,0	13,5	13,2
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Метание гранаты 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
Челночный бег 3х10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7.5	7,2
Подтягивание	6	7	8	8	10	11	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
Подъём туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3-4 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,2	4.2	4,2	5,1	4,2	4,1	5,0	4,1	4,0
Бег 2000 м	14,0	12,5	12,0	13,3	12,3	11,3	13,0	11,3	11,2
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505	170	190	210
Метание гранаты 500 г.	14	16	20	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3х10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
3. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
4. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
7. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
11. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
12. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
13. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
15. Энергообеспечение мышечного сокращения.
16. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
17. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
18. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
19. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
20. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
21. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
22. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
23. Средства физической культуры.
24. Принципы физического воспитания.
25. Методы физического воспитания.
26. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
27. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.

28. Раскройте основы методики самомассажа.
29. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
30. Методика воспитание силы.
31. Методика воспитание быстроты.
32. Методика воспитание выносливости.
33. Методика воспитание гибкости.
34. Методика воспитание ловкости.
35. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
36. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
37. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
38. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
39. Значение и оценка физической подготовленности.
40. Значение и оценка физического развития.
41. Бег как средство физической культуры.
42. Ходьба как средство физической культуры.

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.