МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М.Д. Миллионщикова»

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН

на заседании ПЦК
«24» 06 2021 г., протокол № 1
Председатель ПЦК
_____ Ш.А. Мусостов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ОГСЭ 04 Физическая культура»

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация

Специалист по информационным системам

Составитель _____ Р.А. Шахгиреев

Грозный – 2021 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-03, ОК-04, ОК-06, ОК-08*	Практические занятия. Сдача нормативов.	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.	
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.	
6.	Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.		Практические занятия. Сдача нормативов.	
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.	
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.	
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.	комплекс упражнений атлетической гимнастики; тестирование физической подготовленности по видам спорта; комплекс общеразвивающих упражнений; контрольные нормативы
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. Бег на средние дистанции
6. Прыжок в длину с разбега.
7. Метание снарядов.
8. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо
9. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.
10. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола
11. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
12. Техника нижней подачи и приёма после неё в волейболе
13. Совершенствование техники владения волейбольным мячом
14. 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

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к организации активного отдыха и занятий по укреплению и длительному сохранению собственного здоровья, и проводится по следующим формам:

- техника выполнения силовых упражнений
- правила соревнований и судейство.
- подготовка ГТО.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1. Комплекс упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы
2. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола.
3. Комплекс упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки
4. Техника 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 4х100
34. Прыжки в длину: с места, с разбега.
35. Бег на средине 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. Вид спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости.
41. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

Критерии оценки:

«**зачтено**» выставляется студенту за:

- 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, функционального состояния организма, 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 полностью использованы показатели упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.