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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ОУД 06 Физическая культура»

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация

Специалист по информационным системам

Составитель _____ С.И. Гациев

Грозный – 2021 г.

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	*Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	*Код контролируемой компетенции (или ее части)*	*Наименование оценочного средства*	
1.	Тема 1. Общефизическая подготовка		Практические занятия. Сдача нормативов.	ДИФ. ЗАЧЕТ
2.	Тема 2. Футбол		Практические занятия. Сдача нормативов.	
3.	Тема 3. Баскетбол		Практические занятия. Сдача нормативов.	
4.	Тема 4. Волейбол		Практические занятия. Сдача нормативов.	
5.	Тема 5. Легкая атлетика		Практические занятия. Сдача нормативов.	

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	*Наименование оценочного средства*	*Краткая характеристика оценочного средства*	*Представление оценочного средства в фонде*
1.	Практические занятия. Сдача нормативов.	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.	*Диф. зачет*	Итоговая форма оценки знаний	Вопросы Контрольные нормативы к диф. зачету

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы
2. Упражнения со штангой
3. Подтягивание на перекладине
4. Отжимание от пола
5. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки

6. Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты
7. Изучение технического действия игроков в линиях и в звеньях
8. Изучение взаимодействий в двухсторонних играх
9. Товарищеские игры
10. Развитие специальных физических качеств
11. Варианты ловли и передачи мяча.
12. Варианты бросков мяча после ведения.
13. Броски мяча в движении одной рукой от плеча.
14. Учебная игра.
15. Ловля и передача мяча на время
16. Броски по кольцу на время
17. Броски по кольцу после ведения
18. Тренировочные игры
19. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)
20. Изучение контрольного бега в условиях соревнований
21. Эстафета 4х100, Прыжки в длину: с места, с разбега
22. Бег на средине дистанции (2000м, 3000м)
23. Контрольный бег в условиях соревнований
24. Развитие специальных физических упражнений

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

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

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 ДИФ. 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

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.