Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.12.2024 06:33:55
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a66865a5823f9fa4304cc

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
«30» 06 2024 г., протокол № 6

Председатель ПЦК
_____ И.В. Сулейманова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Профессия

09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем

Квалификация

Наладчик компьютерных сетей

Составитель _____ М.А. Дубаев

Грозный – 2024 г.

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.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		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средствав фонде
1.	*Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.*	Средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное практическое занятие.	Комплекс упражнений по легкой атлетике; тестирование физической подготовленности по видам спорта
2.	*Зачет*	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. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.
8. Техника бега по дистанции (беговой цикл).
9. Техника метания гранаты, контрольный норматив.

10. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.
11. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.
12. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
13. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
15. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «ведения-2 шага-бросок
16. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля ипередача мяча в колоне и кругу.
17. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
18. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
19. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещения.
20. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.
21. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.
22. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.
2. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).

Вопросы к зачету по учебной 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. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.
8. Техника бега по дистанции (беговой цикл).
9. Техника метания гранаты, контрольный норматив.
10. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.
11. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.
12. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
13. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
15. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «ведения-2 шага-бросок.
16. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля ипередача мяча в колоне и кругу.

17. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
18. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
19. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещения.
20. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.
21. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.
22. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

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 3х10 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 3х10 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:

- «**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.