Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.04.2024 11:45:40
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a3825f9fa4304ce

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 2020г., протокол № 12
Председатель ПЦК
_____ И.В.Сулейманова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ 04 Физическая культура

Специальность
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Квалификация
Специалист

Составитель _____ Х.Л-А. Шедедов
(подпись)

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-01, ОК-04, ОК-08*	Зачет
2.	Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места		
3.	Тема 3. Бег на длинные дистанции		
4.	Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		
5.	Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо		
6.	Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.		
7.	Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.		
8.	Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
9.	Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками баскетбольным мячом.		
10.	Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё в волейболе		
11.	Тема 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
12.	Тема 12. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	*Наименование оценочного средства*	*Краткая характеристика оценочного средства*	*Представление оценочного средства в фонде*
.	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
.	*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.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Контрольное упражнение	**Тестовые нормативы (2 курс)**						**Тестовые нормативы (3-4 курс)**					
	Юноши			**Девушки**			**Юноши**			**Девушки**		
	5»	**4»**	**3»**	**5»**	**4»**	**3»**	**5»**	**4»**	**3»**	**5»**	**4»**	**3»**
Бег 100м	3,5	4,0	5,0	6,5	7,5	8,5	3,5	4,0	5,0	6,5	7,5	8,5
Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	4.0	5,0	6,0	11,0	13,00	/вр	2,3	4,0	5.0	11,0	13,0	/вр.
Прыжки: в длину с места	40	20	90	90	65	45	40	20	90	90	75	60
Прыжки: в длину с разбега	60	20	80	60	20	80	60	20	80	60	20	80
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	8	2	6	3	8	2	8	2	6	3	8	2
Подтягивание (юн) Сгибание рук в упоре лежа (дев)	3	0		6	0		3	1		6	0	
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Наклон вперед из положения стоя	3			6			5			0	2	

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 безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- техника безопасности на занятиях по баскетболу;
- техника безопасности на занятиях по волейболу.
- правила соревнований и судейство;
- подготовка ГТО.

Перечень вопросов к зачету по учебной 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. Прием и передача мяча сверху, снизу.
27. Технические приемы, используемые волейболистом в защите.
28. Отбивание мяча ногой игроком во время игры в волейбол.
29. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)
30. Изучение контрольного бега в условиях соревнований
31. Эстафета 4х100
32. Прыжки в длину: с места, с разбега.
33. Бег на средине дистанции (2000м, 3000м).

34. Контрольный бег в условиях соревнований
35. Развитие специальных физических упражнений
36. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц
37. Круговая тренировка на 5 - 6 станций

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.