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 20 21 г., протокол № 1

Председатель ПЦК
_____ Ш.А. Мусостов
(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФК 00 Физическая культура

Профессия
46.01.03

Квалификация

Делопроизводитель

Составитель _____ Шахгириев Р.А.
(подпись)

Грозный – 2021 г.

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ФК 00 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. Результаты самостоятельной работы.	ДИФ. ЗАЧЕТ
2.	Тема 2. Футбол		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
3.	Тема 3. Баскетбол		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
4.	Тема 4. Волейбол		Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	
5.	Тема 5. Легкая атлетика		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.	Вопросы для устного опроса по темам, разделам.	Средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное практическое занятие.	Вопросы по темам/разделам дисциплины 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

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. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
5. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
6. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
7. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
8. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
9. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
10. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
11. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
12. Энергообеспечение мышечного сокращения.
13. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.

14. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
15. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
16. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
17. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
18. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
19. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
20. Методы физического воспитания.
21. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
22. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
23. Методика воспитание быстроты.
24. Методика воспитание выносливости.
25. Методика воспитание гибкости.
26. Методика воспитание ловкости.
27. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
28. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
29. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
30. Значение и оценка физической подготовленности.
31. Значение и оценка физического развития.
32. Бег как средство физической культуры.
33. 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.