

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.10.2025 19:00:59

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22856b21dd52dbc07971a86865a5825f91a4304cc

**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 » 09 20 25 г., протокол № 2

 Председатель ПЦК
А.Я. Акмурзаева

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.12 «Физическая культура»

Специальность

07.02.01 Архитектура

Квалификация

Архитектор

Составитель  Т.И. Саидова

Грозный – 2025 г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ООД.12 «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Современное состояние физической культуры и спорта.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Дифференцированный зачёт
2.	Здоровье и здоровый образ жизни.		
3.	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.		
4.	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья		
5.	Физическая культура в режиме трудового дня		
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		
7.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>Практические занятия. Сдача нормативов</i>	Средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное практическое занятие.	Комплекс упражнений по легкой атлетике; тестирование физической подготовленности по видам спорта
2.	<i>Дифференцированный Зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Вопросы, контрольные нормативы к диф. 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, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок
16. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне 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 после перемещения.
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. 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.
32. Изучение контрольного бега в условиях соревнований
33. Эстафета 4x100
34. Прыжки в длину: с места, с разбега.
35. Бег на середине дистанции (2000м, 3000м).
36. Контрольный бег в условиях соревнований
37. Развитие специальных физических упражнений
38. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

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:

– 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.