

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Саидов Заурбек Асланбекович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.07.2026 18:41:51
Уникальный программный ключ:
2e8339f3ca5a6e5b14531945a12d1b1e311871f6a4

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Чеченский государственный университет»
им. А.А. Кадырова
Профессиональный колледж**

УТВЕРЖДЕН
на заседании ПЦК
«___»_____20__г., протокол №_____

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»

Специальность
11.01.08 Оператор почтовой связи

Квалификация
Оператор почтовой связи

Составитель _____ И.С. Тураев

Грозный - 2026 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. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК 08	Зачет
2.	Бег на длинные дистанции. Метание снарядов		
3.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега		
4.	Баскетбол. Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места		
5.	Техника ведения, передачи и броска мяча в движении		
6.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола		
7.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		

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>Зачет</i>	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, 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. 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.

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.