

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавкатович

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.07.2026 13:55:21

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f11706aafdc228500210052dbcc7971a86865a582319fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д. МИЛЛИОНЩИКОВА»**

Кафедра «Физвоспитание»

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
21.04.2026г., протокол №9
Заведующий кафедрой

 А.Х. Мамадиев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Прикладная физическая культура и спорт»

Направление подготовки
18.03.01 Химическая технология

Направленность (профиль)
«Химическая технология органических веществ»

Квалификация
Бакалавр

Составитель:  /Б.Р. Болотбаев/

Грозный – 2026

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Прикладная физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемо й компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки)	УК-7	Тест
2.	Футбол/мини-футбол (юноши)	УК-7	
3.	Баскетбол (юноши, девушки)	УК-7	
4.	Волейбол (юноши, девушки)	УК-7	
5.	Легкая атлетика (юноши, девушки)	УК-7	
6.	Фитнес (девушки)	УК-7	
7.	Самостоятельная работа (раздел предусмотрен только для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)	УК-7	Реферат
8.	Итоговая аттестация	УК-7	Зачет

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Тест	Контрольные испытания, направленные на выявления изменений в двигательных навыках и физическом развитии.	-Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины (юноши); -Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины (девушки)
2.	Реферат	Самостоятельный проблемно- поисковый труд студента, с материалом по определенной теме.	Список тем рефератов для 1 аттестации; - Список тем рефератов для 2 аттестации
3.	Зачет	Итоговый показатель, сформированный на основании результатов тестирования и защиты реферата для студентов освобожденных от практических занятий	-Итоговые баллы

ТЕСТ

-Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины (юноши)

1 рубежная аттестация:

Бег 100 м

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (сек.)</i>	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (см.)</i>	20	15	10	8	0

Прыжок в длину с места

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (см.)</i>	250	240	230	223	215

2 рубежная аттестация:

Бег 3000 м

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (мин.сек.)</i>	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Силовой переворот в упор на перекладине

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (кол-во)</i>	8	5	3	2	1

Подтягивание на перекладине

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (кол-во)</i>	15	12	9	7	5

-Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины (девушки)

1 рубежная аттестация:

Бег 100 м

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (сек.)</i>	<i>15.7</i>	<i>16.0</i>	<i>17.0</i>	<i>17.9</i>	<i>18.7</i>

Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (см.)</i>	<i>20</i>	<i>15</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>0</i>

Прыжок в длину с места

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (см.)</i>	<i>190</i>	<i>180</i>	<i>168</i>	<i>160</i>	<i>150</i>

2 рубежная аттестация:

Бег 2000 м

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (мин.сек.)</i>	<i>10.15</i>	<i>10.50</i>	<i>11.15</i>	<i>11.50</i>	<i>12.15</i>

Подъем туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (кол-во)</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>40</i>	<i>30</i>	<i>20</i>

Отжимание в упоре на гимнастической скамье

Баллы	10	8	6	4	2
<i>Результат (кол-во)</i>	<i>18</i>	<i>15</i>	<i>12</i>	<i>9</i>	<i>7</i>

Критерии оценки:

- (10 баллов) Студент выполнил тестовое задание без нарушений техники движения, правильно, на 10 балльный показатель. Продемонстрировал отличные умения в рамках освоенного учебного материала.
- (8 баллов) Студент выполнил тестовое задание с небольшими неточностями в технике движения, на 8 балльный показатель. Продемонстрировал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала.
- (6 баллов) Студент выполнил тестовое задание с существенными неточностями в технике движения, на 6 балльный показатель. Продемонстрировал слабые умения в рамках освоенного учебного материала.
- (4 балла) Студент выполнил тестовое задание с существенными неточностями и ошибками в технике движения, на 4 балльный показатель. Продемонстрировал

слабые умения в рамках освоенного учебного материала.

– (2 балла) Студент выполнил тестовое задание с ошибками в технике движения, на 2 балльный показатель. Продемонстрировал слабые умения в рамках освоенного учебного материала.

РЕФЕРАТ

1 семестр

1 аттестация (на выбор):

Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

2 аттестация (на выбор):

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.

Основные стороны подготовки спортсмена.

2 семестр

1 аттестация (на выбор):

Оценка и коррекция телосложения.

Формирование правильной осанки.

Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.

2 аттестация (на выбор):

Корректирующая гимнастика для глаз.

Раздельное питание.

Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.

3 семестр

1 аттестация (на выбор):

Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.

Лечебная физкультура при заболевании миопией.

Лечебная физкультура при заболевании гастритом.

2 аттестация (на выбор):

Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

Национальные виды спорта и игры.

4 семестр

1 аттестация (на выбор):

Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

2 аттестация (на выбор):

Значение двигательной активности для здоровья человека.

Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

5 семестр

1 аттестация (на выбор):

Возрастные особенности двигательных качеств.
Методы развития силы.
Развитие выносливости.

2 аттестация (на выбор):

Развитие быстроты.
Развитие гибкости.
Методики оценки усталости и утомления.

Критерии оценки:

- (20 баллов) Студент правильно выполнил самостоятельное задание. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.
- (15 баллов) Студент выполнил самостоятельное задание с небольшими неточностями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов;
- (10 баллов) Студент выполнил самостоятельное задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные умения в рамках освоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей;
- (5 баллов) При выполнении самостоятельного задания студент продемонстрировал недостаточный уровень умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д. МИЛЛИОНЩИКОВА

Институт НГ _____

Кафедра _____ Химическая технологии нефти и газа _____

- Итоговый балл:

На основании балльно - рейтинговой системы дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов итоговый балл формируется из суммы баллов: за посещаемость и результатов тестов 6 нормативов. Для студентов освобожденных от занятий - за защиту 2 рефератов. Зачет считается автоматический если сумма баллов - 40 и выше.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» (...балл) Студент продемонстрировал достаточно хороший уровень на тестовых нормативах. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

- **оценка «не зачтено»** (.....балл) Студент продемонстрировал недостаточный уровень на тестовых нормативах. Не выполняет практические задания, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.