

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Ширалиевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.06.2026 12:40:11

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304dc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М.Д.
Миллионщикова»**

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
30. 05. 2025 г., протокол № 5

 Заведующий кафедрой
А.Х. Мамадиев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Прикладная физическая культура и спорт»

Направление подготовки

13.03.02. Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль)

«Геотермальная электроэнергетика»

Квалификация

Бакалавр

Составитель:  , Х.А. Висаитова/

Год начала подготовки: 2025

Грозный – 2025

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Прикладная физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой 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 <i>(раздел предусмотрен только для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)</i>	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

			(<i>юноши</i>); -Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины (<i>девушки</i>)
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>	<i>13.2</i>	<i>13.8</i>	<i>14.0</i>	<i>14.3</i>	<i>14.6</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>250</i>	<i>240</i>	<i>230</i>	<i>223</i>	<i>215</i>

2 рубежная аттестация:

Бег 3000 м

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

Силовой переворот в упор на перекладине

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

Подтягивание на перекладине

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

-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

2 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.

3 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.

4 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.

5 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.

6 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 самостоятельное задание 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 :Энергетики

Кафедра «Технология машиностроения и транспортные процессы»

- Итоговый балл:

На основании бально - рейтинговой системы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» 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» (.....) 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» (.....) 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.