

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.11.2024 06:56:10  
Уникальный программный ключ:  
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

## Кафедра «Физвоспитание»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры  
«15» 04 2024 г., протокол №5

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.Х. Мамадиев

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### «Прикладная физическая культура и спорт»

#### Направление подготовки

15.03.02.

#### Направленность (профиль)

«Машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов»

«Оборудование нефтегазопереработки»

#### Квалификация

*Бакалавр*

Составитель: \_\_\_\_\_ /Х.А.Висайтова/

Грозный – 2024

## 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 (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 <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

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

Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами

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

Прыжок в длину с места

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

#### 2 рубежная аттестация:

Бег 3000 м

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

Силовой переворот в упор на перекладине

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

Подтягивание на перекладине

<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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

<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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

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

Прыжок в длину с места

<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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

<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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.

<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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

<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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 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 :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.

