

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавкатович

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.11.2023 21:48:33

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aa1dc22856b21db52dbc07971a86865a5823191a4304cc

**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  
« 02 » 09 2022 г., протокол  
№ 1

Заведующий кафедрой

 А.Х. Мамадиев

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина

**«Прикладная физическая культура»**

**Специальность**

21.05.03 - «Технологии геологической разведки»

**Специализации**

«Геофизические методы исследования скважин»

**Квалификация**

Горный инженер-геофизик

Составитель:  /Б.Р Болотбаев/

Грозный – 2022

## 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-3/7	Тест
2.	Футбол/мини-футбол (юноши)	УК-3/7	
3.	Баскетбол (юноши, девушки)	УК-3/7	
4.	Волейбол (юноши, девушки)	УК-3/7	
5.	Легкая атлетика (юноши, девушки)	УК-3/7	
6.	Фитнес (девушки)	УК-3/7	
7.	Самостоятельная работа (раздел предусмотрен только для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)	УК-3/7	Реферат
8.	Итоговая аттестация	УК-3/7	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>	<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

<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>250</i>	<i>240</i>	<i>230</i>	<i>223</i>	<i>215</i>

### 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>	<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

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

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>	<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

<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 бальный показатель. Продемонстрировал отличные умения в рамках освоенного учебного материала.
- (8 баллов) Студент выполнил тестовое задание с небольшими неточностями в технике движения, на 8 бальный показатель. Продемонстрировал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала.
- (6 баллов) Студент выполнил тестовое задание с существенными неточностями в технике движения, на 6 бальный 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 бальный показатель. Продемонстрировал слабые умения в рамках освоенного учебного материала.
- (2 балла) Студент выполнил тестовое задание с ошибками в технике движения, на 2 бальный 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 ПГ и Г

#### - Итоговый балл:

На основании бально - 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.

