

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минусов Магомед Шахмухамедович

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.10.2025 12:39:31

Уникальный программный ключ:

236bcc35c28611033446108361039483637452414c

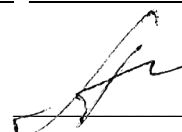
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГРОЗНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА»**

Кафедра «Физвоспитание»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«26» 05 2022 г., протокол № 9

 Заведующий кафедрой
А.Х.Мамадиев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Прикладная физическая культура и спорт»

Направление подготовки

09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль)

«Информационные системы и технологии»

Квалификация

бакалавр

Составитель (и)  Т.И.Зулаева

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-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 проблемнопоисковый 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

Бег 3000м

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:

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>	190	180	168	160	150

Бег 2000 м

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

Бег 100 м

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

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

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

Отжимание в упоре на гимнастической скамье

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

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 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.

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.