

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Мухамед Шаваржан

Должность: Ректор


Дата подписания: 22.10.2023 08:30:16

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbcd797fa868c5a3825f9fa4304cc

**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  
« 23 » 06 2022 г., протокол № 11  
Заведующий кафедрой  
А.Х. Мамадиев  
  
(подпись)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Специальность**

21.05.06 Нефтегазовые техника и технология

Специализация

«Разработка и эксплуатация нефтяных месторождений»

**Квалификация**

Горный инженер

Год начала подготовки - 2022

Составитель  Б.Р. Болотбаев

Грозный – 2022

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Прикладная физическая культура и спорт»

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

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование<br/>оценочного<br/>средства</b> | <b>Краткая характеристика<br/>оценочного средства</b>   | <b>Представление<br/>оценочного<br/>средства<br/>в фонде</b>   |
|------------------|---|---|--|
| 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> ;<br>-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;<br>- 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> | 15.7      | 16.0     | 17.0     | 17.9     | 18.7     |

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> | 190       | 180      | 168      | 160      | 150      |

**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> | 10.15     | 10.50    | 11.15    | 11.50    | 12.15    |

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> | 60        | 50       | 40       | 30       | 20       |

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> | 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 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 БРЭНГМ**

**- 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»** (....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.