

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минират Муртазаев Шкалов

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 16:30:19

Уникальный программный ключ:

236bcc35c2961190baafdc22836b21db52abc07971a88665a382319fa4304cc

**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 «_____»

«___» _____ 2021 г., протокол №__

Заведующий кафедрой  С-А. Ю. Муртазаева
(подпись)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Специализация

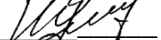
«Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»

Квалификация

инженер-строитель

Год начала подготовки

2021

Составитель  Идигов М.У.

Грозный –2021

Оценочные средства

1. Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины к рубежной аттестации.

Таблица 1

юноши

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубеж. аттест.	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубеж. аттест.	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	Подтягивание на перекладине /кол-во раз/	15	12	9	7	5

Таблица 2

девушки

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубеж. аттест.	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см./	190	180	168	160	150
2 рубеж. аттест.	Бег 2000 м /мин.сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
	Пресс: Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Отжимание: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье /кол-во раз/	18	15	12	9	7

2. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями студентов.

(юноши и девушки)

Таблица 3

Контрольные упражнения	
1 рубеж. аттест.	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см).
	Подтягивание на перекладине (мужчины).
	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги закреплены (женщины).
	Прыжки в длину с места.
	Бег 100м.

2 рубеж. аттест.	Бег: мужчины – 3 км, (без учета времени). женщины – 2 км. (без учета времени).
	Тест Купера (12-минутное передвижение).
	Упражнения с мячом.
	Упражнения на гибкость.
	Упражнения со скакалкой.

3. Вопросы к зачету для студентов с ограниченными физическими возможностями и временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.

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.

Текущий контроль

Практическое индивидуальное или групповое задание, для закрепления навыков оценки физической подготовки, признаков утомления. С учетом методик здоровьесберегающих технологий (баллы идут в учет текущей аттестации).

Групповая или индивидуальная работа. Конструирование тренировочного занятия, в заданных параметрах, с учетом изученных методик.