

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шаваршвич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.11.2024 16:52:22

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5875f9fa4804cc1

**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  
«05» сентября 2024г., протокол №1

Заведующий кафедрой

 **А.Х. Мамадиев**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Направление**

08.03.01 «Строительство»

**направленность (профиль)**

**«Экспертиза и управление недвижимостью»**

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

Составитель:

/М.У.Идигов/

**Грозный – 2024**

**ПАСПОРТ**  
**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Прикладная физическая культура и спорт»

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

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| №<br>п/п | Наименование<br>оценочного<br>средства | Краткая характеристика<br>оценочного средства                                                                                                                  | Представление<br>оценочного<br>средства<br>в фонде                                                                                                                                                                           |
|----------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Тест                                   | Контрольные испытания,<br>направленные на выявления<br>изменений в двигательных навыках<br>и физическом развитии.                                              | -Контрольные тестовые<br>нормативы ОФП для<br>оценки практического<br>раздела дисциплины<br><i>(юноши)</i> ;<br>-Контрольные тестовые<br>нормативы ОФП для<br>оценки практического<br>раздела дисциплины<br><i>(девушки)</i> |
| 2.       | Реферат                                | Самостоятельный проблемно-<br>поисковый труд студента, с<br>материалом по определенной теме.                                                                   | Список тем рефератов<br>для 1 аттестации;<br>- Список тем рефератов<br>для 2 аттестации                                                                                                                                      |
| 3.       | Зачет                                  | Итоговый показатель,<br>сформированный на основании<br>результатов тестирования и защиты<br>реферата для студентов<br>освобожденных от практических<br>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    |
|------------------|------|------|------|------|------|
| Результат (сек.) | 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 |
|-----------------|----|----|----|---|---|
| Результат (см.) | 20 | 15 | 10 | 8 | 0 |

Прыжок в длину с места

| Баллы           | 10  | 8   | 6   | 4   | 2   |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Результат (см.) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |

#### 2 рубежная аттестация:

Бег 3000 м

| Баллы                | 10    | 8     | 6     | 4     | 2     |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Результат (мин.сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |

Силовой переворот в упор на перекладине

| Баллы              | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
|--------------------|----|---|---|---|---|
| Результат (кол-во) | 8  | 5 | 3 | 2 | 1 |

Подтягивание на перекладине

| Баллы              | 10 | 8  | 6 | 4 | 2 |
|--------------------|----|----|---|---|---|
| Результат (кол-во) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

### -Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины (девушки)

#### 1 рубежная аттестация:

Бег 100 м

| Баллы            | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
|------------------|------|------|------|------|------|
| Результат (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |

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

|                        |           |          |          |          |          |
|------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| <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 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

### 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**

**- 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»** (41 балл и более) 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»** (менее 41 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.