

**Кафедра «Физвоспитание»**

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры  
« 1 » 09 2025 г., протокол № 1  
Заведующий кафедрой

  
А.Х. Мамадиев

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки**

*35.03.10 Ландшафтная архитектура*

**Направленность (профиль)**

*«Садово-парковое строительство и ландшафтный дизайн»*

**Квалификация**

Бакалавр

Составитель



Б.Р. Болотбаев

Грозный – 2025

**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 (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 <i>(раздел предусмотрен только для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)</i>	УК-3/7	Реферат
8.	Итоговая аттестация	УК-3/7	Зачет

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства 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> ; -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

<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.
- 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.
- 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 самостоятельное задание 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 «Э и П»                      - 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.