

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.08.2026 16:37:58

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М.Д. Миллионщикова

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры
«22» 05 2025г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
С-А.Ю. Муртазаев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Прикладная физическая культура и спорт

Специальность

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

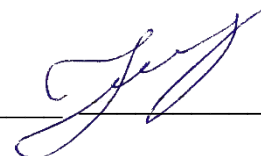
Специализация

**«Проектирование, строительство и эксплуатация уникальных бальнеологических,
рекреационных, спортивных объектов и сооружений»**

Квалификация

Инженер-строитель

Исполнитель



М.У.Идигов

Грозный, 2025

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура и спорт

Код по ФГОС	Индикаторы достижения / Планируемые результаты обучения поддисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; УК-7.2. Знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; УК-7.3. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; УК-7.4. Умеет использовать средства, методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; УК-7.5. Владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.6. Владеет методами физической подготовки для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценочные средства

В раздел «Оценочные средства» включены: тесты, охватывающие весь лекционный раздел дисциплины; список тестовых письменных работ по методико- практическим занятиям, которые помогут выявить владение практическими навыками у студента по дисциплине; образец билета к зачету, как итоговый контроль за степенью усвоения теоретических знаний и практических навыков по дисциплине «Физическая культура».

Вопросы к рубежной аттестации(ОФО)

Вопросы к 1 рубежной аттестации.

1. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния ОДА.
2. Применение тестовых упражнений, функциональных проб по оценке состояния физического развития.
3. Применение тестовых упражнений, функциональных проб по оценке состояния общей физической подготовленности.
4. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния телосложения.
5. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по координационным и скоростно-силовым показателям.

6. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по самочувствию внешним признакам.
7. Отличительные признаки перенапряжения/острого перенапряжения.
8. Методики коррекции усталости и утомления – аутотренинг, само –массаж.
9. Методики коррекции усталости и утомления - дыхательная гимнастика, стретчинг.
10. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: ходьба, ходьба на лыжах, бег.
11. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: плавание, преодоление препятствий.
12. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: преодоление внешнего отягощения и перемещение его в пространстве.
13. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: гигиеническое; коррекционно-оздоровительное.

Вопросы ко 2 рубежной аттестации

1. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: физкультурное; спортивное.
2. Адаптация самостоятельного занятия для лиц, разного возраста, пола,
3. Адаптация самостоятельного занятия с учетом границ интенсивности нагрузок, функциональных проб.
4. Планирование и коррекция самостоятельного занятия в пределах недели, месяца, цикла.
5. Презентация компонента тренировочного занятия – разминка.
6. Презентация компонента тренировочного занятия – основная часть.
7. Презентация компонента тренировочного занятия – заминка.
8. Применение методик: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам.
9. Применение методик: подводящие упражнения; голосовые команды.
10. Презентация методик страховки и техники безопасности.
11. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным: врачебного контроля; педагогического контроля.
12. Применение дневника самоконтроля.
13. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным тестирования ОФП и СПФ.
14. Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М.Д.Миллионщикова

БИЛЕТ №1

Дисциплина *«Физическая культура и спорт»*

Кафедра *«Физическое воспитание»*

1. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по самочувствию внешним признакам.

УТВЕРЖДЕНО:

Зав.кафедрой _____ /А.Х.Мамадиев/

Вопросы к зачету

1. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.
2. Что такое жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
3. Какова профессиональная направленность физического воспитания.
4. Какую роль играет физическая культура и спорт в психофизической подготовке личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке
6. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
7. Опишите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
8. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности
10. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
11. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
12. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
14. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
15. Рассказать о противопоказаниях к некоторым упражнениям, тренировочным методам. Привести примеры и альтернативные экологические методики.
16. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим

17. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.

18. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.

19. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.

20. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

21. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.

22. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

25. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

26. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

27. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

28. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).

29. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.

30. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

31. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частотесердечных сокращений (ЧСС).

32. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

33. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

34. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

35. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

36. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

37. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.

38. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

39. Описать внешние объективные признаки утомления.

40. Составить комплекс производственной гимнастики, выбор профессии по желанию.
Прокомментировать направленность комплекса.

41. Рассказать о нормах двигательной активности. Привести пример компенсации гиподинамии посредством тренировочных занятий

42. Рассказать об упражнениях и тренировочных методиках метаболической направленности.

Текущий контроль

Тестовое задание к текущему контролю

Лекция 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическая реабилитация;В)
- спорт;
- Г) социализация личности;Д)
- физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры используются:

- А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- Б) спортивный инвентарь и оборудование;Г)
- учебно- спортивная база;
- Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:

- А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
- Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;В)
- снятие агрессивности;
- Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.Д)
- подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

Ответы: 1. А, Б, В, Д.

2.А, Б, Д.

3. А, Б, Г.

Лекция 2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».

1. Здоровье это:

- А) отсутствие признаков болезни;
- Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
- В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
- Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;Д)
- хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

- А) наследственность;
- Б) внешняя среда (экология);В)
- здоровоохранение;

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

А) 110-120 уд/мин;
Б) 130-140 уд/мин;
В) 140-150 уд/мин;
Г) 160-170 уд/мин; Д) 180-190 уд/ мин.

Ответы: 1. Б, В, Д. 2. В.

Лекция 6. «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений».

1. Спортсмен - это человек который:
А) имеет гармоничное телосложение;
Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;
2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:
А) заключения врача;
Б) индивидуальных особенностей организма;
В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста; Г) моды, популярности, престижности;
Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.
3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно-сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:
А) скоростно-силовые качества; Б) быстроту;
В) выносливость;
Г) гибкость и ловкость;
Д) координацию движений.

Ответы 1. Б. 2. Б, В. 3. В.

Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке специалиста».

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
А) виды труда (умственный и физический); Б) условия и характер труда;
В) режим труда и отдыха;
Г) национальные традиции;
Д) место будущей работы выпускник;

Ответы: 1. А