

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.08.2026 11:16:39

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА»**

Геодезия и Земельный кадастр

(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры ____ Г и ЗК ____

« 24 » 04 20 26 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ И.Г.Гайрабеков

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура»

Направление подготовки

21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность

«Кадастр недвижимости»

Квалификация

Бакалавр

Год начала подготовки

2026

Составитель (и) _____ Т.И.Зулаева

(подпись)

Грозный – 2026

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	УК-7, УК-7.1 УК-7.2	Аттестационные и зачетные билеты, доклады + презентации, практическая работа.
2	«Основы здорового образа жизни».	УК-7, УК-7.1 УК-7.2	Аттестационные и зачетные билеты, доклады + презентации, практическая работа.
3	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	УК-7, УК-7.1 УК-7.2	Аттестационные и зачетные билеты, доклады + презентации, практическая работа.
4	«Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)».	УК-7, УК-7.1 УК-7.2	Аттестационные и зачетные билеты, доклады + презентации.
5	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	УК-7, УК-7.1 УК-7.2	Аттестационные и зачетные билеты, доклады + презентации.
6	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	УК-7, УК-7.1 УК-7.2	Аттестационные и зачетные билеты, доклады + презентации.
7	«Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».	УК-7, УК-7.1 УК-7.2	Аттестационные и зачетные билеты, доклады + презентации, практическая работа.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Доклады + презентации	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по решению определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы докладов + презентаций
2.	Вопросы к первой рубежной аттестации	Средство контроля усвоения учебного материала разделов дисциплины, организованные в письменном виде	Комплект аттестационных билетов
3.	Вопросы ко второй рубежной аттестации	Средство контроля усвоения учебного материала разделов дисциплины, организованные в письменном виде	Комплект аттестационных билетов
4.	Практическая работа	Средство контроля, тесно связанное с разделами изучаемой дисциплины, позволяющее выявить полноту усвоения заданий, качество оформления работ и способностью защиты выполненной работы	Задания попрактическим работам
5.	Зачет	Итоговая форма оценки знаний	Вопросы к зачету
6.	Экзамен	Итоговая форма оценки знаний	Вопросы к экзамену

Критерии оценки (в рамках текущей аттестации)

Регламентом БРС ГГНТУ предусмотрено 15 баллов за текущую аттестацию. Критерии оценки разработаны, исходя из деления баллов: 10 баллов за освоение теоретических вопросов дисциплины, 5 баллов – за выполнение практических заданий.

Критерии оценки ответов на теоретические вопросы:

- **0 баллов выставляется студенту, если дан неполный ответ**, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
- **1-2 баллов выставляется студенту, если дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ**. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
- **3-4 баллов выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос**, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
- **5-6 баллов выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос**, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
- **7-8 баллов выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы**; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
- **9 баллов выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос**, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
- **10 баллов выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос**, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Баллы за тему выводятся как средний балл по заданным студенту вопросам, не считая количество «наводящих» и уточняющих вопросов.

Баллы за текущую аттестацию выводятся как средний балл по всем темам.

Практическое задание №1

Тема: «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.

Практическое задание №2

Тема: «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) здравоохранение;

- Г) образ жизни;
- Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

- А) комплексность (развитие всех физических качеств);
- Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
- В) щадящий режим двигательной активности;
- Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
- Д) организация сплочённой физкультурной группы;

Ответы: 1. Б, В. 2. Г. 3. А, Б, Г.

Практическое задание №3

Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

- А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
- Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
- В) физическими (освещение, шум, температура,);
- Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
- Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
- Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
- В) курение и небольшие дозы алкоголя;
- Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
- Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

Ответы: 1. А, В, Г. 2. А, Б, Г

Практическое задание №4

Тема: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;

Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

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.

Практическое задание №5

Тема: «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.

Практическое задание №6

Тема: «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра»

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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д.Миллионщикова»

Геодезия и Земельный кадастр

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ + ПРЕЗЕНТАЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Социальная и экономическая сущность землеустройства

1. Процесс физического развития человека. Законы, определяющие физическое совершенствование.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Современные виды спорта. Тенденции развития новых видов спорта.
4. Динамика работоспособности студентов в учебном году, факторы её определяющие.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Мотивация и целенаправленность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Критерии оценки докладов + презентаций:

15 баллов выставляется студенту, если он:

- полностью раскрыл тему самостоятельной работы;
- правильно ответил на все вопросы;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;

10 баллов выставляется студенту, если он:

- полностью раскрыл тему самостоятельной работы
- в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Составитель _____ Т.И.Зулаева
(Подпись)

Вопросы к I-й 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.

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 1

1. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: плавание, преодоление препятствий.
2. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по координационным и скоростно-силовым показателям.
3. Методики коррекции усталости и утомления - дыхательная гимнастика, стретчинг.

Подпись преподавателя _____ **Подпись заведующего кафедрой** _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 2

1. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по координационным и скоростно-силовым показателям.
2. Применение тестовых упражнений, функциональных проб по оценке состояния физического развития.
3. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: ходьба, ходьба на лыжах, бег.

Подпись преподавателя _____ **Подпись заведующего кафедрой** _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 3

1. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: ходьба, ходьба на лыжах, бег.
2. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния ОДА.
3. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: преодоление внешнего отягощения и перемещение его в пространстве.

Подпись преподавателя _____ **Подпись заведующего кафедрой** _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 4

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

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 5

1. Применение тестовых упражнений, функциональных проб по оценке состояния общей физической подготовленности.
2. Отличительные признаки перенапряжения/острого перенапряжения.
3. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния ОДА.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 6

1. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния телосложения.
2. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: плавание, преодоление препятствий.
3. Методики коррекции усталости и утомления – аутотренинг, само –массаж.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 7

1. Методики коррекции усталости и утомления – аутотренинг, само –массаж.
2. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния телосложения.
3. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: преодоление внешнего отягощения и перемещение его в пространстве.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 8

1. Отличительные признаки перенапряжения/острого перенапряжения.
2. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния ОДА.
3. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по самочувствию внешним признакам.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 9

1. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по самочувствию внешним признакам.
2. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния ОДА.
3. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния телосложения.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 10

1. Применение тестовых упражнений, функциональных проб по оценке состояния физического развития.
2. Применение тестовых упражнений, функциональных проб по оценке состояния общей физической подготовленности.
3. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния ОДА.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Критерии оценки знаний студентов при проведении аттестации

Регламентом БРС ГГНТУ предусмотрено 20 баллов за рубежную аттестацию

- 20 баллов выставляется студенту, если он правильно ответил на все 3 вопроса;
- 14 баллов, если студент правильно ответил на 2 вопроса;
- 7 баллов, если студент правильно ответил на 1 вопрос;
- 0 баллов, если студент не справился с заданием и не смог ответить на вопросы указанные в билете.

Составитель _____ Т.И. Зулаева
(Подпись)
« _____ » _____ 20__ г.

Вопросы ко II-й 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.

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 1

1. Применение методик: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам.
2. Презентация компонента тренировочного занятия – заминка.
3. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: физкультурное; спортивное.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 2

1. Презентация методик страховки и техники безопасности.
2. Применение дневника самоконтроля.
3. Адаптация самостоятельного занятия с учетом границ интенсивности нагрузок, функциональных проб.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 3

1. Презентация компонента тренировочного занятия – основная часть.
2. Презентация компонента тренировочного занятия – разминка.
3. Презентация компонента тренировочного занятия – заминка.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 4

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным тестирования ОФП и СПФ.
2. Презентация компонента тренировочного занятия – основная часть.
3. Планирование и коррекция самостоятельного занятия в пределах недели, месяца, цикла.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 5

1. Применение методик: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам.
2. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: физкультурное; спортивное.
3. Адаптация самостоятельного занятия для лиц, разного возраста, пола,

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАИД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 6

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным тестирования ОФП и СПФ.
2. Применение методик: подводящие упражнения; голосовые команды.
3. Презентация компонента тренировочного занятия – разминка.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт ""

Институт "ИСАИД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 7

1. Планирование и коррекция самостоятельного занятия в пределах недели, месяца, цикла.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным: врачебного контроля; педагогического контроля.
3. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: физкультурное; спортивное.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАИД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 8

1. Планирование и коррекция самостоятельного занятия в пределах недели, месяца, цикла.
2. Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики.
3. Презентация методик страховки и техники безопасности.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАИД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 9

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным тестирования ОФП и СПФ.
2. Презентация компонента тренировочного занятия – основная часть.
3. Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАИД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 10

1. Применение методик: подводящие упражнения; голосовые команды.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным тестирования ОФП и СПФ.
3. Применение дневника самоконтроля.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Критерии оценки знаний студентов при проведении аттестации

Регламентом БРС ГГНТУ предусмотрено 20 баллов за рубежную аттестацию

- 20 баллов выставляется студенту, если он правильно ответил на все 3 вопроса;
- 14 баллов, если студент правильно ответил на 2 вопроса;
- 7 баллов, если студент правильно ответил на 1 вопрос;
- 0 баллов, если студент не справился с заданием и не смог ответить на вопросы указанные в билете.

Составитель _____ Т.И.Зулаева
(Подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д.Миллионщикова»

Геодезия и Земельный кадастр

Институт строительства, архитектуры и дизайна

Вопросы к зачету по дисциплине Физическая культура

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 частоте сердечных 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. Привести примеры.

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 1

1. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим
2. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.
3. Описать внешние объективные признаки утомления.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 2

1. 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.
2. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.
3. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 3

1. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.
3. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 4

1. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим
2. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
3. Какую роль играет физическая культура и спорт в психофизической подготовке личности.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 5

1. Рассказать о методах аутотренинга. Продemonстрировать приемы.
2. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
3. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 6

1. Рассказать о методах аутотренинга. Продemonстрировать приемы.
2. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 7

1. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке
2. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
3. Описать внешние объективные признаки утомления.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 8

1. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
2. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.
3. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"
Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"
Билет № 9

1. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
2. 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.
3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

Грозненский государственный нефтяной технический университет им.акад. М.Д. Миллионщикова
Институт "ИСАиД"

Группа "КН-23" Семестр "1"
Дисциплина "Физическая культура"

Билет № 10

1. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
2. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
3. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Подпись преподавателя _____ Подпись заведующего кафедрой _____

« _____ » _____ 20__ г.

Составитель _____ Т.И. Зулаева

Критерии оценки знаний студента на зачете

Согласно положению о БРС ГГНТУ предусмотрено 20 баллов за зачет. Студенту предлагается ответить на три вопроса. За 1-ый и 2-ой вопрос выставляется по 7 баллов, за 3-ий вопрос-6 баллов.

0 баллов выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствует фрагментарность, нелогичность изложения. Речь неграмотная, дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1-2 балла выставляется студенту, если дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущенные ошибки в раскрытии вопроса и в употреблении научных терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и не существенные моменты вопроса, речевое оформление требует поправок и коррекции.

3 балла выставляется студенту, если дан полный, но не достаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные моменты вопроса. Ответ логичен и изложен научным языком, но при этом допущены ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

4 балла выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные моменты вопроса. Ответ четко сформулирован, логичен, изложен научным языком, однако, допущенные незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

5 *баллов* выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая последовательность и логика отражающая сущность раскрываемого вопроса. Ответ изложен научным языком, но при этом допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

6 *баллов* выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний, раскрыты основные положения темы. В ответе прослеживается четкая логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемого вопроса. Ответ изложен научным языком, но при этом допущены недочеты в определениях, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

7 *баллов* выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний, умение выделить существенные и несущественные моменты вопроса. Ответы сформулированы научным языком, прослеживается четкая логическая последовательность.

Баллы суммируются и выводится общий результат.