

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Мухамед Шаваршевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.01.2026 09:27:32

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a88865a5825191a4304cc

**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  
«\_\_01\_\_» \_\_\_\_09\_\_\_\_2025\_\_ г., протокол № 1

Заведующий кафедрой

 \_\_\_\_\_ А.Х. Мамадиев

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Физическая культура и спорт»**

**Специальность**

**Направление подготовки**

*35.03.10 Ландшафтная архитектура*

**Направленность (профиль)**

*«Садово-парковое строительство и ландшафтный дизайн»*

**Квалификация**

Бакалавр

Год начало подготовки-2025

Составитель:  \_\_\_\_\_/Б.Р Болотбаев/

**Грозный – 2025**

## ПАСПОРТ

### ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Лекция 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	УК-7	Коллоквиум, собеседование
2.	Лекция 2 «Основы здорового образа жизни»	УК-7	
3.	Лекция 3 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	УК-7	
4.	Лекция 4 «Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)»	УК-7	
5.	Лекция 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	УК-7	
6.	Лекция 6 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»	УК-7	
7.	Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра»	УК-7	
8.	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма»	УК-7	Кейс - задача

9.	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции»	УК-7	Кейс - задача
10.	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно важными умениями и навыками»	УК-7	Кейс - задача
11.	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности»	УК-7	Проект
12.	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»	УК-7	Проект
13.	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики»	УК-7	Проект
14.	Итоговая аттестация	УК-7	Зачет

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Наименование	Краткая характеристика	Представление
---	--------------	------------------------	---------------

п/п	оценочного средства	оценочного средства	оценочного средства в фонде
1.	Коллоквиум, собеседование	Выявление уровня знаний по пройденному учебному материалу	- Вопросы к 1 рубежной аттестации. - Вопросы ко 2 рубежной аттестации
2.	Кейс - задача	Практическое индивидуальное или групповое задание, для закрепления навыков оценки физической подготовки, признаков утомления. С учетом методик здоровьесберегающих технологий	Темы кейс - задач (баллы идут в учет 1 текущей аттестации)
3.	Проект	Групповая или индивидуальная работа. Конструирование тренировочного занятия, в заданных параметрах, с учетом изученных методик.	Темы проектов (баллы идут в учет 2 текущей аттестации)
4.	Зачет	Итоговая проверка знаний	Билеты к зачету (21 БИЛЕТ ПО 2 ВОПРОСА)

### КЕЙС-ЗАДАЧА

#### Задания:

- Оценка физического развития, функционального состояния организма.
- Оценка усталости, утомления, перенапряжения.
- Техника навыков: бег, ходьба, плавание, метание, преодоление препятствий, перемещение отягощения в пространстве.

#### Критерии оценки:

- (5 баллов) Студент правильно выполнил методико-практическое задание. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.
- (4 балла) Студент выполнил методико-практическое задание с небольшими неточностями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов;
- (3 балла) Студент выполнил методико-практическое задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные умения в рамках освоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей;
- (2 балла) При выполнении методико-практическое задание студент продемонстрировал недостаточный уровень умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

### КОЛЛОКВИУМ, СОБЕСЕДОВАНИЕ

Вопросы 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.

*Образец билета к 1-ой рубежной аттестации*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д. Миллионщикова  
Институт нефти и газа**

**Тестовое задание по дисциплине «Физическая культура и спорт» 1 аттестация**

**Вариант №\_1**

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>

**Вариант № 1**

1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

а —низкий старт;

б —высокий старт;

в —вид старта по желанию бегуна

2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

а —2;

б —4;

в —3;

г —5.

3 Пять олимпийских колец символизируют:

а —пять принципов олимпийского движения;

б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

а. Америка;

б. Финляндия;

в. Германия;

г. Россия.

5 С чего начинается игра в баскетболе?

а) со времени, указанного в расписании игр

б) с начала разминки

в) с приветствия команд

г) спорным броском в центральном круге.

6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а —в Олимпии;

б —в Спарте;

в —в Афинах

7 Назовите размеры волейбольной площадки:

а. 6м x 9м;

б. 6м x 12м;

в. 9м x 12м;

г. 9м x18м.

8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

а) с низкого старта;

в) с хода;

б) с высокого старта;

г) с опорой на одну руку.

9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10 Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) игры

б) единоборство

в) бег

г) соревнования на колесницах

11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а —физическую и интеллектуальную активность;

б —регулярное обращение к врачу;

в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

г —рациональное питание и закаливание.

12 Что в легкой атлетике делают с ядром?

а) толкают

б) бросают

в) метают

г) запускают

13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;

г) старт, разгон, финиширование;

14 Действующий президент МОК:

а. Томас Бах

б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

в. Граф Жак Роже;

г. Барон Пьер де Кубертен

15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

а) 1908 году

б) 1911 году

в) 1912 году

г) 1916 году

16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. сохранение и улучшение здоровья людей;

б. развитие физических качеств людей;

в. подготовку к профессиональной деятельности;

г. поддержание высокой работоспособности людей.

17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а -«с разбега»;

б -«перешагиванием»;

в -«перекатом»;

г -«ножницами».

18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) лавровый венок

б) венок из ветвей оливкового дерева;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

г) звание почётного гражданина;

19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги;

в) согнувшись;

б) прогнувшись;

г) ножницы.

20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

а — Греция;

б — Китай;

в — Рим;

г — Египте

#### Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
16-20	5	аттестован
11-15	4	
6-10	3	не аттестован
0-5	2	

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1
1	Б
2	В
3	В
4	Г
5	Г
6	А
7	Г
8	б
9	В
10	Г
11	В
12	Б

13	Г
14	Г
15	Г
16	Б
17	Г
18	Б
19	Б
20	в

Вопросы 2 рубежной аттестации.

14. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: физкультурное; спортивное.
15. Адаптация самостоятельного занятия для лиц, разного возраста, пола,
16. Адаптация самостоятельного занятия с учетом границ интенсивности нагрузок, функциональных проб.
17. Планирование и коррекция самостоятельного занятия в пределах недели, месяца, цикла.
18. Презентация компонента тренировочного занятия – разминка.
19. Презентация компонента тренировочного занятия – основная часть.
20. Презентация компонента тренировочного занятия – заминка.
21. Применение методик: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам.
22. Применение методик: подводящие упражнения; голосовые команды.
23. Презентация методик страховки и техники безопасности.
24. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным: врачебного контроля; педагогического контроля.
25. Применение дневника самоконтроля.
26. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным тестирования ОФП и СПФ.
27. Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики.

**Образец билета к 2-ой рубежной аттестации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д. Миллионщикова  
Институт нефти и газа**

**Тестовое задание по дисциплине «Физическая культура и спорт» 2 аттестация**

**1. Вариант №\_1**

2. ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

3.

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

**Вариант № 1**

- Какая страна является Родиной Олимпийских игр:  
а — Греция;  
б — Китай;  
в — Рим;  
г — Египет
- Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?  
А) Анфиса Чехова  
Б) Елена Исинбаева  
В) Ольга Бузова
- Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?  
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны  
б) в 1976 году в Сочи  
в) в 1980 году в Москве  
г) пока еще не проводились
- Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?  
а) ходьбу и бег;  
в) многоборье.  
б) прыжки и метания;  
г) опорные прыжки;
- Назовите основные физические качества человека:  
а. быстрота, сила, смелость, гибкость;  
б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;  
в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;  
г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
- Какую обувь используют спортсмены –бегуны?  
А) кроссовки

- Б) шиповки  
В) кеды
7. Что такое кросс?  
а) бег с ускорением  
б) бег по искусственной дорожке стадиона  
в) бег по пересеченной местности  
г) разбег перед прыжком
8. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?  
а) предварительного вращения;  
в) скачка;  
б) разбега;  
г) прыжка.
9. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.  
а) 5  
б) 6  
в) 7  
г) 4
10. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?  
а) Оглядываться назад;  
б) задерживать дыхание;  
в) переходить на соседнюю дорожку.
11. Что является одним из основных физических качеств?  
а) внимание  
б) работоспособность  
в) сила  
г) здоровье
12. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:  
а — 3 минуты;  
б — 7 минут;  
в — 5 минут;  
г — 10 минут.
13. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:  
а — гимнастикой;  
б — соревнованием;  
в — видом спорта.
14. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?  
а) разрешается дополнительный бросок;  
б) результат засчитывается;  
в) попытка засчитывается, а результат нет;  
г) спортсмен снимается с соревнований.
15. Какими показателями характеризуется физическое развитие:  
а — антропометрическими показателями;  
б — росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;  
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
16. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

17. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

18. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

19. Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960

20. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

#### Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
16-20	5	аттестован
11-15	4	
6-10	3	не аттестован
0-5	2	

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1
1	Б
2	В
3	Б
4	А
5	В
6	В

7	А
8	А
9	В
10	В
11	В
12	Б
13	В
14	А
15	В
16	Г
17	Б
18	А
19	а
20	а

## ПРОЕКТ

- Презентация самостоятельного занятия физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности.
- Презентация учебно-тренировочного занятия.
- Презентация занятия по производственной гимнастике.

### Критерии оценки:

- (5 баллов) Студент правильно выполнил комплексное задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;
- (4 балла) Студент выполнил комплексное задание билета с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов;
- (3 балла) Студент выполнил комплексное задание билета с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей;
- (2 балла) При выполнении комплексного задания билета студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неточностей;



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №4 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Опишите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №5 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности
2. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система

**«УТВЕРЖДАЮ»**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №6 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
2. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №7 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
2. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №8 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Рассказать о противопоказаниях к некоторым упражнениям, тренировочным методам. Привести примеры и альтернативные экологические методики.
2. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим

**«УТВЕРЖДАЮ»**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №9 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.
2. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ**

**УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №10 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
2. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №11 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.
2. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №12 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. 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.
2. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №13 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1

1. Рассказать о нормах двигательной активности. Привести пример компенсации гиподинамии посредством тренировочных занятий
2. Рассказать об упражнениях и тренировочных методиках метаболической направленности.

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №14 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
2. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №15 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
2. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ**

**УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №16 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.
2. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №17 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Назовите основные виды физической культуры.
2. Характеристика утренней гигиенической гимнастики

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №18 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НТ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
2. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №19 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
2. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №20 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

**БИЛЕТ №21 к Зачету**

**Дисциплина Физическое воспитание и спорт**

**Институт НГ Группа НТ 21 семестр 1**

1. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.
2. 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.

«УТВЕРЖДАЮ» «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 \_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» (\_\_\_ баллов) Студент правильно ответил на теоретический вопрос билета. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;
- оценка «не зачтено» (\_\_\_ баллов) При ответе на теоретические вопросы билета, студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов;