

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Минцаев Шаварш

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.11.2024 21:42:39

Уникальный программный ключ:

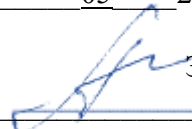
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

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
«26» 05 2022 г., протокол № 9


Заведующий кафедрой
А.Х. Мамадиев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль)

«Информатика и вычислительная техника»

Квалификация

бакалавр

Год начала подготовки – 2022

Составитель (и)  А.А.Даниев

Грозный – 2022

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура»

№ 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»	ОК-8	Коллоквиум, собеседование
2.	Лекция 2 «Основы здорового образа жизни»	ОК-8, ОК-9	
3.	Лекция 3 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	ОК-8	
4.	Лекция 4 «Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)»	ОК-8	
5.	Лекция 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	ОК-8	
6.	Лекция 6 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»	ОК-8	
7.	Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра»	ОК-8	
8.	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма»	ОК-8	Кейс - задача
9.	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и	ОК-8, ОК-9	Кейс - задача

	применения средств, для их направленной коррекции»		
10.	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно важными умениями и навыками»	ОК-8	Кейс - задача
11.	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности»	ОК-8	Проект
12.	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»	ОК-8, ОК-9	Проект
13.	Методико-практическое занятие 6 «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта»	ОК-8, ОК-9	Рабочая тетрадь
14.	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики»	ОК-8	Проект
15.	Итоговая аттестация	ОК-8, ОК-9	Зачет

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление 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.	Рабочая тетрадь	Формирование навыков самостоятельного продолжительного наблюдения за самочувствием, физическим совершенствованием, режимом дня	Дневник самоконтроля
4.	Проект	Групповая или индивидуальная работа. Конструирование тренировочного занятия, в заданных параметрах, с учетом изученных методик.	Темы проектов (баллы идут в учет 2 текущей аттестации)
5.	Зачет	Итоговая проверка знаний	Билеты к зачету (33 билета по 2 вопроса)

1. КОЛЛОКВИУМ, СОБЕСЕДОВАНИЕ

- Вопросы к 1 рубежной аттестации.

1. История развития физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?.
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность — как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
28. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость
29. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация
30. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
31. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.

32. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления.
33. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
34. Что принято называть физическими качествами?
35. Основные физические качества.
36. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
37. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
38. Сила. Средства и методы развития.
39. Быстрота. Средства и методы развития.
40. Выносливость. Средства и методы развития.
41. Гибкость. Средства и методы развития.
42. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.

- Вопросы ко 2 рубежной аттестации.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
8. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
9. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
10. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
11. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
12. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
13. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
14. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
15. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
16. Особенности самостоятельных занятий женщин.
17. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
18. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
19. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
21. Гигиена самостоятельных занятий.
22. Методика закаливания.
23. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

- 24.Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
25. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
26. Перечислите особенности спорта.
27. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
28. Назовите сферы спортивного движения.
29. В чем заключается особенность студенческого спорта?
30. Охарактеризуйте современные виды спорта.
31. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
32. Какие психологические качества присущи спортсменам?
33. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
34. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
35. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
36. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
37. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
38. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
39. Методические основы производственной физической культуры.
40. Производственная физическая культура в рабочее время.
41. Физическая культура и спорт в свободное время.
42. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценки:

- (20 баллов) Студент правильно ответил на теоретических вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;

-(15 баллов) Студент ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов;

– (10 баллов) Студент ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей;

– (5 баллов) При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов;

2. 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-практического задания студент продемонстрировал недостаточный уровень умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

3. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Тема: Дневник самоконтроля

Критерии оценки:

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

4. 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;

5. ЗАЧЕТ

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №1 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Быстрота, гибкость. Средства и методы развития.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20 __ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №2 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Гигиена самостоятельных занятий.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20 __ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ № 3 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20 __ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №4 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №5 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
 2. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
- «УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №6 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №7 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Гигиена самостоятельных занятий.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №8 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Рациональное питание и ЗОЖ.
2. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №9 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №10 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
2. Двигательная активность — как компонент ЗОЖ.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №11 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
2. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №12 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Перечислите мероприятия по закаливанию организма.
2. Перечислите особенности спорта.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ 13 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Что является результатом физической подготовки?
2. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №14 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ «УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №15 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
2. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №16 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Назовите сферы спортивного движения.
2. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №17 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

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

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №18 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. В чем заключается особенность студенческого спорта?
2. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №19 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №20 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Охарактеризуйте современные виды спорта.
2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №21 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Понятие спорт как компонент физической культуры.
2. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №22 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №23 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Сила, ловкость. Средства и методы развития.
2. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №24 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления.
2. Какие психологические качества присущи спортсменам?

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №25 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Средства формирования физической культуры студентов.
 2. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием
- «УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №26 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
 2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
- «УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №27 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
 2. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
- «УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №28 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
2. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №29 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
2. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №30 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
2. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №31 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
2. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №32 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Факторы, учитывающиеся при дозировании физических нагрузок.

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА
БИЛЕТ №33 к Зачету**

Дисциплина Физическое воспитание

Факультет ИПИТ Группа ИВТ семестр 1

1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
2. Раскройте термин «физические (двигательные) способности»

«УТВЕРЖДАЮ»

« ____ » _____ 20__ 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;