

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
**(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**


дисциплины:	<b>Прикладная физическая культура</b>
направление подготовки:	<b>21.03.01 Нефтегазовое дело</b>
направленность:	<b>Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ</b>
форма обучения:	<b>очно-заочная</b>

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ к результатам освоения дисциплины **Прикладная физическая культура**.

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой О.С. Тамер



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой



А.В. Козлов

«15» мая 2019 г.

Фонд оценочных средств разработал:

Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



## 1. Результаты обучения по дисциплине

Таблица 1.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать (З1): принципы физической подготовки
		Уметь (У1): вести здоровый образ жизни
		Владеть (В1): способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать (З2): методы и средства физической культуры и спорта
		Уметь (У2): корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность
		Владеть (В2): выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

## 2. Формы аттестации по дисциплине

2.1. Форма промежуточной аттестации: **зачёт/зачёт.**

Способ проведения промежуточной аттестации: **устный зачёт/ устный зачёт.**

2.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 2.1

№ п/п	Форма обучения
	ОЗФО
<b>2 семестр</b>	
1	Защита сообщений
2	Тестирование
<b>3 семестр</b>	
1	Защита сообщений
2	Тестирование

## 3. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 3.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины/модуля	Код результата обучения по	Оценочные средства	
			Текущая	Промежуточная

	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)	дисциплине/модулю	аттестация	аттестация
<b>2 семестр</b>					
1	1	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	31, У1, В1, 32, У2, В2	Защита сообщений, тестирование	устный зачёт
2	2	Развитие и совершенствование основных жизненно-важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки)	31, У1, В1, 32, У2, В2	Защита сообщений, тестирование	устный зачёт
<b>3 семестр</b>					
1	1	Легкая атлетика	31, У1, В1, 32, У2, В2	Защита сообщений, тестирование	устный зачёт

#### 4. Фонд оценочных средств

4.1. Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по дисциплине, включает в себя оценочные средства для текущей аттестации и промежуточной аттестации.

4.2. Фонд оценочных средств для текущей аттестации включает:

- комплект тестовых заданий к текущей аттестации 2 семестр – 50 шт. (Приложение 1);
- комплект вопросов к текущей аттестации 3 семестр – 45 шт. (Приложение 2);
- комплект тем сообщений 2 семестр - 30 шт. (Приложение 3);
- комплект тем сообщений 2 семестр - 30 шт. (Приложение 4);

4.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- комплект вопросов для устного зачёта по дисциплине (2 семестр) – 25 шт., размещены в Приложении 5.
- комплект вопросов для устного зачёта по дисциплине (3 семестр) – 22 шт., размещены в Приложении 6.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Фонд тестовых заданий**  
по дисциплине  
**Прикладная физическая культура**  
**2 семестр**

1. Первые Олимпийские игры были проведены:  
А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.
2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:  
А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае
3. Московская Олимпиада была проведена:  
А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.
4. Дайте определение физической культуры:  
А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;  
Б) Физическая культура – средство отдыха;  
В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;  
Г) Физическая культура – средство физической подготовки.
5. Недостаток двигательной активности людей называется:  
А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией
6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:  
А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.
7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:  
А) профессиональная подготовка; Б) профессионально-прикладная подготовка;  
В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.
8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:  
А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;  
В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.
9. Костная система человека состоит:  
А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей
10. Кости соединяются с помощью:  
А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.
11. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.
12. 4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:  
А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.
13. Сердечно-сосудистая система состоит:  
А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.
14. Общее количество крови у взрослого человека:  
А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.
15. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:  
А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.
16. Артериальное давление измеряется:  
А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.
17. Жизненная емкость легких – это:  
А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;  
Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;  
В) объем вдоха и выдоха;  
Г) разница между вдохом и выдохом.
18. Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:  
А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.
19. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:  
А) здоровье – это отсутствие болезней;  
Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;  
В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;  
Г) отсутствие вредных привычек у человека.
20. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:  
А) уровень физической подготовленности; Б) уровень здоровья и физического развития;  
В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.
21. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:  
А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;  
В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.
22. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:  
А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;  
В) отказ от вредных привычек; Г) организация целесообразного режима двигательной активности;  
Д) все вместе.

23. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:  
А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;  
Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.
24. Обычной нормой ночного сна студента считается  
А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.
25. Главное правило полноценного питания не менее  
А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.
26. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой  
А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;  
В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.
27. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:  
А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;  
В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.
28. Личная гигиена включает:  
А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;  
В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм; Г) все перечисленное.
29. Учебное время студентов в среднем составляет:  
А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;  
В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.
30. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:  
А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;  
В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.
31. Работоспособность - это способность человека выполнять:  
А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;  
Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;  
В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;  
Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
32. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:  
А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;  
В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.
33. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:  
А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;  
Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;  
В) эмоционального переживания;  
Г) нервного расстройства.
34. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:  
А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;  
В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.
35. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:  
А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;  
Б) нормализованная двигательная активность;

- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;  
Г) все перечисленное.
36. Основной фактор утомления студентов - это:  
1. А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;  
2. В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.
37. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:  
а. А) физическую подготовленность студента; Б) физиологическую подготовленность студента;  
В) психическую подготовленность студента; Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
38. К средствам физического воспитания относятся:  
А) физические упражнения; Б) двигательные действия;  
В) трудовые действия; Г) все перечисленное.
39. Игровой, соревновательный методы относятся:  
А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;  
В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.
40. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:  
А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;  
Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;  
В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.  
Г) нет правильного ответа.
41. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:  
А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;  
В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.
42. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:  
А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;  
В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.
43. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:  
А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;  
В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.
44. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:  
А) в обеденное время; Б) утренние часы;  
В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.
45. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:  
А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий;  
В) учебных занятий; Г) отработки пропущенных занятий.
46. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:  
А) бокс; Б) ходьба и бег; В) спортивная гимнастика; Г) единоборства.
47. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:  
А) повышать; Б) снижать; В) оставить на старом уровне; Г) прекратить.
48. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:  
А) частота сердечных сокращений; Б) результаты выполнения тестов;



- В) тренировочные нагрузки; Г) все вместе.
49. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:  
А) 124 удара в минуту; Б) 134 удара в минуту; В) 118 ударов в минуту; Г) 138 ударов в минуту.
50. Суточная потребность "человека в воде составляет:  
А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра.

**Критерии оценки:**

<b>Оценка (в баллах)</b>	<b>Описание оценки</b>
2	если ответ правильный
0	если правильный ответ не выбран, то балл не начисляется

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Фонд тестовых заданий**  
по дисциплине  
**Прикладная физическая культура**  
**3 семестр**

1. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:  
А) паровая и суховоздушная бани; Б) солнечные ванны;  
В) смена нательного белья; Г) дискотека.
2. Спорт-это:  
А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;  
Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;  
В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;  
Г) высокий спортивный результат.
3. Структура спортивной классификации предусматривает:  
А) присвоение спортивных разрядов и званий; Б) занять определенное место на соревнованиях;  
В) добиться определенного количества побед; Г) участие в соревнованиях российского масштаба.
4. Спортивные разряды присваиваются:  
А) региональными спортивными организациями на местах; Б) федерациями по видам спорта;  
В) преподавателем физического воспитания; Г) заведующим кафедрой физической культуры.
5. Обязательным тестом по ОФП студентов является:  
А) бег на 100 м; Б) прыжки в длину с места;  
В) приседание на одной ноге; Г) плавание.
6. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта - это:  
А) российские студенческие Игры; Б) спартакиада техникума;  
В) районные соревнования; Г) чемпионат вузов города.
7. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:  
А) легкая атлетика; Б) баскетбол; В) аэробика; Г) волейбол.
8. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:  
А) лыжные гонки; Б) акробатика; В) пауэрлифтинг; Г) дартс.
9. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это  
А) гиревой спорт; Б) баскетбол; В) шахматы; Г) керлинг.
10. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это  
А) легкая атлетика; Б) плавание; В) фигурное катание; Г) бобслей.
11. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:  
А) настольным теннисом; Б) хоккеем; В) волейболом; Г) городошным спортом.
12. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:  
А) на состояние психики человека; Б) физическое развитие;

- В) все вместе; Г) нет правильного ответа.
13. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:
- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;  
Б) морфологические особенности организма;  
В) тренировочные занятия и их части;  
Г) уровень физической подготовленности.
14. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:
- А) совпадают; Б) различаются; В) соответствуют возрасту; Г) нет правильного ответа.
15. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:
- А) вовремя отдохнуть; Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;  
В) получить зачет по предмету «Физическая культура»; Г) нет правильного ответа.
16. Физическую подготовленность можно условно подразделить:
- А) на общую подготовленность; Б) вспомогательную подготовленность;  
В) универсальную подготовленность; Г) специальную подготовленность.
17. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:
- А) этапным; Б) физическим; В) тактическим; Г) техническим.
- Основными признаками физического развития являются:
- А) антропометрические показатели; Б) социальные особенности человека;  
В) особенности интенсивности работы; Г) нет правильного ответа.
18. Основные виды диагностики – это:
- А) врачебно – педагогический контроль Б) математический контроль;  
В) систематический контроль; Г) статистический контроль.
19. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:
- А) таможенный контроль; Б) врачебный контроль;  
В) самоконтроль; Г) педагогический контроль.
20. Метод определения силы мышц кисти называется:
- А) становая динамометрия; Б) кистевая динамометрия;  
В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.
21. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
- А) самонаблюдение; Б) самоконтроль;  
В) самочувствие; Г) все вышеперечисленное.
22. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:
- А) за минуту; Б) 45 секунд; В) 20 секунд; Г) 10 сек.
23. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:
- А) 100-130 ударов в минуту; Б) 130-150 ударов в минуту;  
В) 170-200 ударов в минуту; Г) 250-300 ударов в минуту.
24. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:
- А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;  
Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;  
В) развитии умений, знаний и навыков;  
Г) все вышеперечисленное.
25. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:
- А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;  
Б) расширить арсенал двигательной координации;

- В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.
26. Целью ППФП является:
- А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- Б) содействие формированию физической культуры личности;
- В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.
27. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- А) занятия легкой атлетикой; Б) занятия лыжной подготовкой;
- В) общая физическая подготовка; Г) специальная физическая подготовка.
28. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- В) условия и характер труда специалистов;
- Г) социальные условия труда
29. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
- Г) все вышеперечисленное.
30. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:
- А) упражнения со штангой; Б) упражнения с резиной;
- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Г) нет правильного ответа.
31. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:
- А) акробатика; Б) тяжелая атлетика; В) гребля; Г) баскетбол.
32. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:
- А) борьба; Б) бег на короткие дистанции; В) конный спорт; Г) плавание.
33. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; Б) всестороннего развития личности;
- В) оздоровительной направленности; Г) здорового образа жизни.
34. Производственной физической культурой называется:
- А) система методически обоснованных физических упражнений; Б) пассивный отдых в рабочее время;
- В) подготовка к трудовой деятельности; Г) активный отдых в рабочее время.
35. Основа производственной физической культуры - это:
- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда; Б) теория активного отдыха;
- В) полное состояние покоя; Г) пассивный отдых.
36. Производственная физическая культура проявляется в форме:
- А) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- Б) рабочего утомления в течение рабочего времени;

- В) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;  
Г) эмоционального подъема на рабочем месте.
37. Производственная гимнастика — это:  
А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;  
Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;  
В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;  
Г) бег по пересеченной местности.
38. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:  
А) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;  
Б) срочно и активно отдохнуть;  
В) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;  
Г) все вышеперечисленное.
39. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:  
А) утренняя гигиеническая гимнастика; Б) чтение специализированной литературы;  
В) прием водных и солнечных процедур; Г) ходьба по пересеченной местности.
40. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:  
А) тренажеры; Б) компьютеры; В) учебники; Г) производственная практика.
41. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:  
А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;  
Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;  
В) все вместе;  
Г) нет правильного ответа.
42. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:  
А) наклоны; Б) повороты; В) вращения; Г) встряхивание.
43. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:  
А) к оздоровительно-развивающей гимнастике; Б) оздоровительной гимнастике;  
В) спортивной гимнастике; Г) к профессионально – прикладной гимнастике.
44. Формами производственной гимнастики являются:  
А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;  
Б) упражнения на снарядах;  
В) игра в настольный теннис;  
Г) подвижные игры.
45. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:  
А) 1 раз в смену; Б) 2 раза в смену; В) 3 раза в смену; Г) 4 раза в смену;

### Критерии оценки:

Оценка (в баллах)	Описание оценки
2	если ответ правильный
0	если правильный ответ не выбран, то балл не начисляется

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Темы сообщений**  
по дисциплине **Прикладная физическая культура**  
**2 семестр**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Основы спортивной тренировки.
8. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
9. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
10. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
11. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Социально- биологические основы физической культуры.
14. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
15. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
16. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
20. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
23. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
24. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
25. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
26. Наука о весе тела и питании человека.
27. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
28. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
29. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

30. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

### **Требования к содержанию и оформлению:**

Объем сообщения – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с указанными ниже требованиями:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 15 мин.

Этапы работы над сообщением:

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.
2. Составление списка использованных источников.
3. Обработка и систематизация информации.
4. Написание сообщения.
5. Публичное выступление и защита сообщения.

### **Критерии оценки:**

- 1) актуальность темы;
- 2) соответствие содержания теме;
- 3) глубина проработки материала;
- 4) грамотность и полнота использования источников;
- 5) наличие элементов наглядности;
- 6) устный рассказ.

<b>Оценка (в баллах)</b>	<b>Описание оценки</b>
50	все критерии выполнены на 90-100% (или выполнены только 5 критериев)
30-49	все критерии выполнены на 60-89% (или выполнены только 4 критерия)
0-29	все критерии выполнены на 0-59% (или выполнены 3 и менее критериев)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Темы сообщений**  
по дисциплине **Прикладная физическая культура**  
**3 семестр**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

**Требования к содержанию и оформлению:**

Объем сообщения – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с указанными ниже требованиями:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;



- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 15 мин.

Этапы работы над сообщением:

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.
2. Составление списка использованных источников.
3. Обработка и систематизация информации.
4. Написание сообщения.
5. Публичное выступление и защита сообщения.

**Критерии оценки:**

- 7) актуальность темы;
- 8) соответствие содержания теме;
- 9) глубина проработки материала;
- 10) грамотность и полнота использования источников;
- 11) наличие элементов наглядности;
- 12) устный рассказ.

Оценка (в баллах)	Описание оценки
50	все критерии выполнены на 90-100% (или выполнены только 5 критериев)
30-49	все критерии выполнены на 60-89% (или выполнены только 4 критерия)
0-29	все критерии выполнены на 0-59% (или выполнены 3 и менее критериев)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Перечень вопросов к зачёту**  
по дисциплине

**Прикладная физическая культура**  
**2 семестр**

1. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.
3. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.
4. Круговая тренировка.
5. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.
6. Методики и формы построения занятий в профессионально- прикладной физической подготовке (ППФП).
7. Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.
8. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.
9. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.
10. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.
11. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений,
12. Элементы специальной физической подготовки
13. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей
14. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки. Основы производственной гимнастики.
15. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).
16. История развития комплекса ГТО.
17. Исторические предпосылки возрождения комплекса ГТО.
18. Возрастные ступени нормативов и упражнения входящие в комплекс.
19. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.
20. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
21. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами

- лёгкой атлетики.
22. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
  23. Осваивание: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты;
  24. Закрепление техники игры в баскетбол.
  25. Совершенствование техники баскетбола

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Перечень вопросов к зачёту**  
по дисциплине  
**Прикладная физическая культура**  
**3 семестр**

1. Закрепление техники игры в волейбол.
2. Совершенствование техники игры в волейбол.
3. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
4. Совершенствование тактики игры.
5. Совершенствование прыгучести
6. Закрепление техники игры в мини-футбол.
7. Совершенствование техники игры в мини-футбол.
8. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
9. Совершенствование скоростно-силовых качеств
10. Совершенствование тактики игры
11. Работа на тренажерах.
12. Выполнение специального комплекса по ОФП.
13. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.
14. Круговая тренировка.
15. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.
16. Выполнение специального комплекса по ОФП.
17. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 18.** Выполнение специального комплекса по ОФП.
19. Совершенствование силовой подготовки.
20. Совершенствование скоростных качеств
21. Совершенствование общей выносливости
22. Подвижные игры в воде.