



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО КАЗАНСКИЙ ГАУ)**

Институт механизации и технического сервиса
Кафедра – физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-
воспитательной работе и
молодёжной политике, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«24» мая 2023 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура и спорт»
(Оценочные средства и методические материалы)**

приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки
Бизнес-аналитика и управление рисками

Форма обучения
очная, очно-заочная

Казань – 2023

Составитель:

к.п.н., доцент

Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Золотов Владимир Николаевич

Ф.И.О.

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры
«24» апреля 2023 года (протокол № 8).

Заведующий кафедрой:

к. с.-х.н.

Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович

Ф.И.О.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии «27» апреля 2023 года
(протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

к.т.н., доцент

Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна

Ф.И.О.

Согласовано:

Директор


Подпись

Медведев Владимир Михайлович

Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «11» мая 2023 года.

1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки по направлению обучения 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Бизнес-аналитика и управление рисками», обучающийся по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен овладеть следующими результатами:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами здоровые берегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности индикаторов достижения компетенций)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности		
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствуют представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неполные представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
нормы здорового образа жизни.	Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Не умеет использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В целом успешное, но не систематическое использование должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Сформированное умение использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной культурной и профессиональной деятельности.	Не владеет системами методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое применение систем методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в применении систем методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое применение систем методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Отсутствуют представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Неполные представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Сформированные систематические представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
	Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

	Владеть: средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не владеет средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематически владение средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое использование средств и методов здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.
--	---	--	--	--	--

Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему основным элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».
6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

**3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Таблица 3.1 – Типовые контрольные задания соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

Индикатор достижения компетенции	№№ заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соотнесенному индикатору достижения компетенции
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Вопросы к зачету в тестовой форме: 1-100

Тестовые задания.

- Что такое физическая культура?
 А) часть общей культуры;
 б) область социальной деятельности;
 в) совокупность духовных и материальных ценностей;
 г) все.
- Как следует рассматривать физическую культуру?
 А) как результат человеческой деятельности;
 б) как средство физического совершенствования личности;
 в) как способ физического совершенствования личности;
 г) все.
- Что является основным средством физической культуры?
 А) физические упражнения;
 б) двигательные умения и навыки;
 в) жизненные силы;
 г) физическая подготовленность.
- Что позволяет формировать целесообразная двигательная деятельность средствами физической культуры?
 А) физическую подготовленность;
 б) умения и навыки;
 в) спортивные достижения;
 г) все.
- Для кого могут быть получены результаты физической культуры как одного из видов культурной деятельности человека?
 А) для предпринимателей;
 б) для руководителей;
 в) для общества и личности;
 г) для всех.
- Что такое спорт?
 А) составная часть физической культуры;

- б) специальная подготовка человека к соревнованиям;
 - в) исторически сложившаяся в форме соревнований практика;
 - г) все.
7. Что такое спорт в узком смысле слова?
- А) соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;
 - б) ОФП;
 - в) специальная подготовка;
 - г) разминка.
8. Что за время занятий спортом человек пытается расширить?
- А) кругозор;
 - б) умственную работоспособность;
 - в) границы своих функциональных возможностей;
 - г) все.
9. Можно ли спорт рассматривать как одно из средств?
- А) воспитания личности;
 - б) самовоспитания личности;
 - в) все.
10. Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей?
- А) физической потребностью;
 - б) духовной необходимостью;
 - в) средством к существованию;
 - г) все.
11. Что является составляющей физической культуры?
- А) биологический процесс;
 - б) физическое воспитание;
 - в) индивидуальное развитие личности;
 - г) все.
12. Чем является физическое воспитание?
- А) частью физической культуры;
 - б) частью биологического процесса;
 - в) частью индивидуального развития личности;
 - г) частью общего воспитания.
13. Физическое воспитание – это
- а) педагогический процесс;
 - б) биологический процесс;
 - в) индивидуальный процесс;
 - г) физическое развитие.
14. Что происходит в результате физического воспитания?
- А) развитие двигательных способностей;
 - б) формирование физических качеств личности;
 - в) формирование психических и морально-эстетических качеств личности;
 - г) все.
15. Что является базой для физического воспитания?
- А) двигательная активность;
 - б) знания;
 - в) умения и навыки;
 - г) все.
16. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?
- А) двигательных умений;
 - б) двигательных навыков;
 - в) двигательных задатков;
 - г) всего.

17. Где осуществляется физическое воспитание студентов?
А) на занятиях по дисциплине «Физическая культура»;
б) самостоятельно;
в) на всех занятиях.
18. Что такое физическое совершенствование?
А) это исторически обусловленный процесс физического развития;
б) это исторически обусловленный процесс физической подготовки людей;
в) все.
19. Что такое физическое развитие?
А) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе;
б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в пренатальном онтогенезе;
в) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в постнатальном онтогенезе;
г) все.
20. Что такое онтогенез?
А) постоянство внутренней среды организма;
б) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти;
в) расширение полостей сердца.
21. Что такое морфологические признаки?
А) совокупность изменений антропометрических показателей;
б) совокупность изменений соматометрических признаков;
в) совокупность изменений показателей физического развития;
г) все.
22. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям
а) да;
б) нет;
в) длина относится;
г) масса относится.
23. Что относится к антропометрическим показателям?
А) ЧСС;
б) ЧД;
в) окружность грудной клетки;
г) АД.
24. Что в широком смысле слова включает в себя понятие «физическое развитие»?
а) изменение морфологических показателей;
б) изменение функциональных показателей;
в) и то, и другое.
25. Почему физическое развитие включает в себя изменение всех жизненно важных систем организма?
А) принимают участие в росте человека;
б) принимают участие в развитии организма;
в) и то, и другое.
26. Какие из показателей относятся к функциональным?
А) ЧСС;
б) МОД;
в) МОК;
г) все.
27. Что крайне важно в повседневной жизни человека с точки зрения физической культуры?
А) навыки и умения;
б) знания;
в) опыт;

г) движения.

28. При помощи чего происходит адаптация организма к внешней среде?

А) показателей сердечно-сосудистой системы;

б) показателей дыхательной системы;

в) рефлексов;

г) опорно-двигательного аппарата.

29. Что такое адаптация?

А) приспособление;

б) постоянство;

в) импринтинг;

г) все.

30. На основе чего формируются умения и навыки?

А) двигательных актов;

б) рефлексов;

в) гомеостаза;

г) гемолиза.

31. Что такое физическая подготовленность?

А) состояние показателей физической подготовленности;

б) динамика показателей физической подготовленности;

в) и то, и другое.

32. Что такое функциональная подготовленность?

А) совокупность морфологических показателей;

б) совокупность функциональных показателей;

в) и то, и другое.

33. Сколько критериев, по которым можно судить о сформированности ФК личности?

А) 5;

б) 6;

в) 8;

г) 10.

34. Сколько социальных функций ФК выполняет в вузе?

А) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

35. Какие задачи необходимо решать для достижения цели ФВ?

А) воспитательные;

б) образовательные;

в) развивающие;

г) оздоровительные;

д) все.

36. В каком году был принят «Федеральный закон «О физической культуре и спорту в РФ»?

а) 1999;

б) 2003;

в) 2005;

г) 2010.

37. Что означает аббревиатура ССС в физиологии?

А) сосудистая система сердца;

б) сердечно-сосудистая система;

в) систолическая система сердца.

38. Что означает аббревиатура ЧСС в физиологии?

А) частота сердечных сокращений;

б) частная сосудистая система;

- в) чистая сосудистая система.
39. Что означает аббревиатура АД в физиологии?
- А) абсолютное давление;
 - б) артериальное давление;
 - в) активное давление.
40. Что означает аббревиатура ЧД в физиологии?
- А) чистое давление;
 - б) частное давление;
 - в) частота дыхания.
41. Что означает аббревиатура ЖЕЛ в физиологии?
- А) желательная емкость легких;
 - б) живительная емкость легких;
 - в) жизненная емкость легких.
42. Что означает аббревиатура САД в физиологии?
- А) соматическое артериальное давление;
 - б) статическое артериальное давление;
 - в) систолическое артериальное давление;
43. Что означает аббревиатура ДАД в физиологии?
- А) динамическое артериальное давление;
 - б) диастолическое артериальное давление;
 - в) доброкачественное артериальное давление.
44. Что означает аббревиатура МОД в физиологии?
- А) минутный объем дыхания;
 - б) минутный объем движения;
 - в) минутный объем давления.
45. Что означает аббревиатура МОК?
- А) международный олимпийский комитет;
 - б) минутный объем кровообращения;
 - в) минимальный объем крови.
46. Какое существо человек?
- А) социальное;
 - б) биологическое;
 - в) и то и другое.
47. Что такое социально-биологические основы ФК?
- А) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей;
 - б) совокупность морфофункциональных показателей;
 - в) биологическая система.
48. Что такое организм?
- А) саморегулирующаяся биологическая система;
 - б) саморазвивающаяся биологическая система;
 - в) и то и другое.
49. В чем отличительная особенность человека?
- А) сознательное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
 - б) активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
 - в) и то и другое.
50. Без чего нельзя организовывать процесс формирования ЗОЖ и физической подготовки населения?
- А) без знаний о строении человеческого тела;
 - б) без знаний о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма;
 - в) без знаний об особенностях протекания процессов жизнедеятельности организма;
 - г) без всего вышеперечисленного.
51. Что человек наследует от родителей?
- А) приобретенные черты характера;

- б) врожденные, генетически обусловленные черты и особенности;
в) и то и другое.
52. Что определяет индивидуальное развитие человека в процессе его жизни?
А) врожденные черты и особенности;
б) генетически обусловленные черты и особенности;
в) и то и другое.
53. До какого возраста у человека продолжается рост?
А) до 16 лет;
б) до 18 лет;
в) до 20 лет;
г) до 21 лет.
54. Какие возрастные границы имеет юношеский возраст у лиц мужского пола?
А) 13 – 16 лет;
б) 17 – 21 лет;
в) 22 – 35 лет;
г) 36 – 60 лет.
55. Какие возрастные границы имеет I период зрелого возраста у лиц женского пола?
А) 12 – 15 лет;
б) 16 – 20 лет;
в) 21 – 35 лет;
г) 36 – 55 лет.
56. Кого по возрастной периодизации мы относим к долгожителям?
А) людей, у которых возраст составляет 60 – 74 лет;
б) людей, у которых возраст составляет 75 – 89 лет;
в) людей, у которых возраст составляет свыше 90 лет.
57. С чем связаны периоды наиболее интенсивного роста?
А) с периодом грудного возраста;
б) с периодом полового созревания;
в) и с тем, и с другим.
58. Как называется период полового созревания?
А) гомеостаз;
б) внеутробный;
в) пубертат.
59. По каким признакам определяется период полового созревания?
А) по первичным;
б) по вторичным;
в) по тем, и другим.
60. Что относится к вторичным признакам полового созревания?
А) увеличение гениталий;
б) рост волос в области лобка, подмышечных впадин;
в) и то, и другое.
61. Что такое гениталии?
А) наружные половые органы;
б) вегетативные органы;
в) и то, и другое.
62. Как называется период ускоренного роста и развития у ребенка?
А) ретардация;
б) акселерация;
в) и то, и другое.
63. Как называется период замедленного роста и развития у ребенка?
А) ретардация;
б) акселерация;
в) и то, и другое.

64. Что такое гомеостаз?
А) увеличение размеров сердца;
б) повышенное артериальное давление;
в) постоянство внутренней среды организма.
65. Чем омываются клетки организма?
А) кровью;
б) лимфой и тканевой жидкостью;
в) и тем, и другим.
66. Благодаря чему поддерживается постоянство физико-химического состава внутренней среды организма?
А) саморегуляции обмена веществ и выделения;
б) саморегуляции кровообращения и дыхания;
в) и тем, и другим.
67. Что такое организм?
А) сложная биологическая система;
б) постоянство внутренней среды;
в) совокупность систем и органов.
68. Что такое брадикардия?
А) когда ЧСС > 60 уд/мин;
б) когда ЧСС < 60 уд/мин;
в) когда ЧСС в пределах $60 - 80$ уд/мин.
69. Что такое тахикардия?
А) когда ЧСС > 90 уд/мин;
б) когда ЧСС < 90 уд/мин;
в) когда ЧСС в пределах $60 - 80$ уд/мин.
70. Что такое пульс в пределах нормы?
А) когда ЧСС $= 80$ уд/мин;
б) когда ЧСС $= 70$ уд/мин;
в) и то, и другое.
71. Что такое артериальная гипертония?
А) когда САД > 130 мм. 7Т. Ст.;
б) когда САД < 130 мм. 7Т. Ст.;
в) когда САД $= 130$ мм. 7Т. Ст.
72. Что такое артериальная гипотония?
А) когда САД < 100 мм. 7Т. Ст.;
б) когда САД > 100 мм. 7Т. Ст.;
в) когда САД $= 100$ мм. 7Т. Ст.
73. Что такое нормальное артериальное давление?
А) когда $120/80$ мм. 7Т. Ст.;
б) когда $110/70$ мм. 7Т. Ст.;
в) и то, и другое.
74. Какая всемирная организация дает определение «здоровью»?
а) международный олимпийский комитет;
б) всемирная организация здравоохранения;
в) организация объединенных наций.
75. Что такое здоровье?
А) отсутствие болезней и физических недостатков;
б) состояние полного социального, психического и физического благополучия;
в) и то, и другое.
76. Что такое физическое здоровье?
А) потенциальные возможности организма;
б) мобилизация функциональных резервов;
в) и то, и другое.

77. Как определяется физическое здоровье?
А) при умственной деятельности;
б) в ответ на нагрузку;
в) во время отдыха.
78. Для чего необходимо прогнозировать состояние здоровья?
А) для проведения профилактических мероприятий;
б) для проведения защитных мероприятий;
в) для того и другого.
79. Что может служить точкой отсчета в реальных условиях состояния организма?
А) практическое здоровье;
б) физическое здоровье;
в) абсолютное здоровье.
80. Что может быть положено в основу критериев, на основе которых медицина могла бы решить вопрос о состоянии здоровья?
А) болезни человека;
б) отсутствие болезней;
в) показатели работоспособности.
81. Что такое практическое здоровье?
А) норма;
б) отклонение от границ, которых можно считать болезнью;
в) и то, и другое.
82. Что такое здоровье?
А) естественное состояние организма;
б) состояние, которое уравновешено со средой;
в) отсутствие болезненных изменений;
г) все.
83. Сколько абсолютно здоровых людей?
А) 10 %;
б) 50 %;
в) 100 %.
84. В каких условиях обнаруживаются отклонения в состоянии здоровья?
А) в обычных;
б) в необычных;
в) в тех и других.
85. Что является объективными показателями здоровья?
А) данные соматоскопии;
б) результаты клинических, физиологических и биохимических исследований;
в) то и другое.
86. Кому ставят диагноз «практически здоров»?
а) тем, у которых патологические сдвиги влияют на трудоспособность;
б) тем, у которых патологические сдвиги не влияют на трудоспособность;
в) и тем, и другим.
87. Какой показатель исследуется для характеристики «динамического здоровья»?
а) показатели деятельности сердца;
б) показатели крови;
в) работоспособность.
88. Кто может быть здоровым?
А) люди, обладающие хорошим динамическим здоровьем;
б) люди, способные выполнить определенные физические нагрузки;
в) и те, и другие.
89. Какие самостоятельные компоненты здоровья человека выделяет ВОЗ?
А) психическое;
б) социальное;

- в) и то, и другое.
90. Что связано с утомлением?
- а) появление новых форм неврозов;
 - б) появление возможности к продолжению деятельности;
 - в) появление возможности к росту функциональных показателей.
91. В чем проявляется ухудшение умственной работоспособности?
- а) повышается физическая работоспособность;
 - б) снижается функция внимания;
 - в) ухудшаются показатели внешнего дыхания.
92. Как называется состояние эмоциональной перенапряженности?
- а) гиподинамия;
 - б) гипокинезия;
 - в) стресс.
93. Что является одной из причин состояния эмоциональной перенапряженности?
- а) гипотония;
 - б) гипокинезия;
 - в) тахикардия.
94. Что такое ЗОЖ?
- а) здоровый образ жизни;
 - б) здоровый образ жизнедеятельности;
 - в) и то, и другое.
95. Что является способом жизнедеятельности, направляемым на сохранение и улучшение здоровья?
- а) МОК;
 - б) МОД;
 - в) ЗОЖ.
96. На что влияют элементы или факторы ЗОЖ?
- а) сохранению здоровья;
 - б) ухудшению здоровья;
 - в) и то, и другое.
97. На что могут влиять неправильно организованный труд, недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание?
- а) на высокую производительность труда;
 - б) на заболеваемость;
 - в) не влияют ни на что.
98. Что в себя включает понятие ЗОЖ?
- а) деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - б) условие, благодаря которому реализуются и развиваются все формы здорового образа жизни;
 - в) и то, и другое.
99. Что из себя представляет здоровый стиль жизни?
- а) здоровое долголетие;
 - б) здоровье;
 - в) субъективное здоровье.
100. Какой фактор является определяющим в деле приобщения к здоровому стилю жизни?
- а) рациональное питание;
 - б) оптимальный двигательный режим;
 - в) закаливание.

**4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ
ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Лекции оцениваются по посещаемости, активности, умению выделить главную мысль.

Практические занятия оцениваются по самостоятельности выполнения работы, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

Самостоятельная работа оценивается по качеству и количеству выполненных домашних или контрольных работ, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и экзамена.

Для получения зачета и экзамена студент очной формы обучения должен в течение семестра активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Для получения зачета и экзамена студент заочной формы обучения должен написать контрольную работу, активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Критерии оценки зачета и экзамена могут быть получены в тестовой форме: количество баллов или удовлетворительно, хорошо, отлично. Для получения соответствующей оценки на зачете и экзамене по курсу используется накопительная система бально-рейтинговой работы студентов. Итоговая оценка складывается из суммы баллов или оценок, полученных по всем разделам курса и суммы баллов, полученной на зачете и экзамене.

Таблица 4.1 - Критерии оценки уровня знаний студентов с использованием теста на зачете и экзамене по учебной дисциплине

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	86-100 % правильных ответов
Хорошо	71-85 %
Удовлетворительно	51- 70%
Неудовлетворительно	Менее 51 %

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «не удовлетворительно».

Количество баллов и оценка неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично определяются программными средствами по количеству правильных ответов к количеству случайно выбранных вопросов.

Критерии оценивания компетенций, следующие:

1. Ответы имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об уверенных знаниях обучающегося и о его умении решать профессиональные задачи, оценивается в 5 баллов (отлично);

2. Более 75% ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует о достаточных знаниях обучающегося и его умении решать профессиональные задачи – 4 балла (хорошо);

3. Не менее 50% ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об удовлетворительных знаниях обучающегося и о его ограниченном умении решать профессиональные задачи, соответствующие его будущей квалификации – 3 балла (удовлетворительно);

4. Менее 50% ответов имеют решения с правильным ответом. Их содержание свидетельствует о слабых знаниях обучающегося и о его неумении решать профессиональные задачи – 2 балла (неудовлетворительно).

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению обучения 38.03.02 Менеджмент, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	Знать: практические основы физической культуры и применять знание о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы. Уметь: использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности. Владеть: полученными навыками в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.
	УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Знать: средства и методы для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста. Уметь: использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. Владеть: полученными навыками для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной

	внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	деятельности. Владеть: средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.
--	--	---

2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности индикаторов достижения компетенций)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности		
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо
УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	Знать: практические основы физической культуры и применять знание о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы.	Отсутствуют практические основы физической культуры для применения знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы	Неполные представления о практических основах физической культуры для применений знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлениях о практических основах физической культуры для применений знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы
	Уметь: использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.	Не умеет использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое использование полученных практических знаний в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.	Сформированное умение использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.
	Владеть: полученными навыками в поведенческой жизни для успешного выполнения порученной работы.	Не владеет полученными навыками в поведенческой жизни для успешного выполнения порученной работы.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков в поведенческой жизни для успешного выполнения порученной работы.	Успешное и систематическое применение системы методов и средств, навыков в поведенческой жизни для успешного выполнения порученной работы

УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Знать: средства и методы для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий личностных возможностей для карьерного роста.	Отсутствуют средства и методы для реализации целей деятельности с учетом условий личностных возможностей для карьерного роста.	Неполные представления о средствах и методах для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах и методах для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	Сформированные систематические представления о средствах и методах для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.
	Уметь: использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Не умеет использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешное, но не систематическое использование средств и методов для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Сформированное умение использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
	Владеть: полученными навыками для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	Не владеет полученными навыками для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в получении навыков для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	Успешное и систематическое применение системы методов и средств, навыков для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Знать: средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.	Отсутствуют представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.	Неполные представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.	Сформированные, но содержащее отдельные пробелы в представлении о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.	Сформированные систематические представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.
нормы здорового образа жизни.	Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Не умеет использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В целом успешное, но не систематическое использование должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Сформированное умение использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и культурной и	Не владеет системой методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое применение системы методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и культурной и	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в применении системы методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и культурной и	Успешное и систематическое применение системы методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.

	профессиональной деятельности.		профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности.	
Использует основы физической культуры для осознанного выбора здорового образа жизни. УК-7.2.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Отсутствуют представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Неполные представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Сформированные систематические представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
	Уметь: использовать средства и методы для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не умеет использовать средства и методы для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематическое использование средств и методов для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть: средствами и методами здорового образа жизни для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не владеет средствами и методами здорового образа жизни для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематически владение средствами и методами для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое использование средств и методов для выбора здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».
6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

**3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Таблица 3.1 – Типовые контрольные задания соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

Индикатор достижения компетенции	№№ заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соотнесенному индикатору достижения компетенции
УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Вопросы к зачету в тестовой форме: 1-100

Тестовые задания.

101. Что такое физическая культура?

- А) часть общей культуры;
- б) область социальной деятельности;
- в) совокупность духовных и материальных ценностей;
- г) все.

102. Как следует рассматривать физическую культуру?

- А) как результат человеческой деятельности;
- б) как средство физического совершенствования личности;
- в) как способ физического совершенствования личности;
- г) все.

103. Что является основным средством физической культуры?

- А) физические упражнения;
- б) двигательные умения и навыки;
- в) жизненные силы;
- г) физическая подготовленность.

104. Что позволяет формировать целесообразная двигательная деятельность средствами физической культуры?
- А) физическую подготовленность;
 - б) умения и навыки;
 - в) спортивные достижения;
 - г) все.
105. Для кого могут быть получены результаты физической культуры как одного из видов культурной деятельности человека?
- А) для предпринимателей;
 - б) для руководителей;
 - в) для общества и личности;
 - г) для всех.
106. Что такое спорт?
- А) составная часть физической культуры;
 - б) специальная подготовка человека к соревнованиям;
 - в) исторически сложившаяся в форме соревнований практика;
 - г) все.
107. Что такое спорт в узком смысле слова?
- А) соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;
 - б) ОФП;
 - в) специальная подготовка;
 - г) разминка.
108. Что за время занятий спортом человек пытается расширить?
- А) кругозор;
 - б) умственную работоспособность;
 - в) границы своих функциональных возможностей;
 - г) все.
109. Можно ли спорт рассматривать как одно из средств?
- А) воспитания личности;
 - б) самовоспитания личности;
 - в) все.
110. Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей?
- А) физической потребностью;
 - б) духовной необходимостью;
 - в) средством к существованию;
 - г) все.
111. Что является составляющей физической культуры?
- А) биологический процесс;
 - б) физическое воспитание;
 - в) индивидуальное развитие личности;
 - г) все.
112. Чем является физическое воспитание?
- А) частью физической культуры;
 - б) частью биологического процесса;
 - в) частью индивидуального развития личности;
 - г) частью общего воспитания.
113. Физическое воспитание – это
- а) педагогический процесс;
 - б) биологический процесс;
 - в) индивидуальный процесс;
 - г) физическое развитие.
114. Что происходит в результате физического воспитания?

- А) развитие двигательных способностей;
 - б) формирование физических качеств личности;
 - в) формирование психических и морально-эстетических качеств личности;
 - г) все.
115. Что является базой для физического воспитания?
- А) двигательная активность;
 - б) знания;
 - в) умения и навыки;
 - г) все.
116. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?
- А) двигательных умений;
 - б) двигательных навыков;
 - в) двигательных задатков;
 - г) всего.
117. Где осуществляется физическое воспитание студентов?
- А) на занятиях по дисциплине «Физическая культура»;
 - б) самостоятельно;
 - в) на всех занятиях.
118. Что такое физическое совершенствование?
- А) это исторически обусловленный процесс физического развития;
 - б) это исторически обусловленный процесс физической подготовки людей;
 - в) все.
119. Что такое физическое развитие?
- А) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе;
 - б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в пренатальном онтогенезе;
 - в) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в постнатальном онтогенезе;
 - г) все.
120. Что такое онтогенез?
- А) постоянство внутренней среды организма;
 - б) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти;
 - в) расширение полостей сердца.
121. Что такое морфологические признаки?
- А) совокупность изменений антропометрических показателей;
 - б) совокупность изменений соматометрических признаков;
 - в) совокупность изменений показателей физического развития;
 - г) все.
122. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям
- а) да;
 - б) нет;
 - в) длина относится;
 - г) масса относится.
123. Что относится к антропометрическим показателям?
- А) ЧСС;
 - б) ЧД;
 - в) окружность грудной клетки;
 - г) АД.
124. Что в широком смысле слова включает в себя понятие «физическое развитие»?
- а) изменение морфологических показателей;
 - б) изменение функциональных показателей;

в) и то, и другое.

125. Почему физическое развитие включает в себя изменение всех жизненно важных систем организма?

А) принимают участие в росте человека;

б) принимают участие в развитии организма;

в) и то, и другое.

126. Какие из показателей относятся к функциональным?

А) ЧСС;

б) МОД;

в) МОК;

г) все.

127. Что крайне важно в повседневной жизни человека с точки зрения физической культуры?

А) навыки и умения;

б) знания;

в) опыт;

г) движения.

128. При помощи чего происходит адаптация организма к внешней среде?

А) показателей сердечно сосудистой системы;

б) показателей дыхательной системы;

в) рефлексов;

г) опорно-двигательного аппарата.

129. Что такое адаптация?

А) приспособление;

б) постоянство;

в) импринтинг;

г) все.

130. На основе чего формируются умения и навыки?

А) двигательных актов;

б) рефлексов;

в) гомеостаза;

г) гемолиза.

131. Что такое физическая подготовленность?

А) состояние показателей физической подготовленности;

б) динамика показателей физической подготовленности;

в) и то, и другое.

132. Что такое функциональная подготовленность?

А) совокупность морфологических показателей;

б) совокупность функциональных показателей;

в) и то, и другое.

133. Сколько критериев, по которым можно судить о сформированности ФК личности?

А) 5;

б) 6;

в) 8;

г) 10.

134. Сколько социальных функций ФК выполняет в вузе?

А) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

135. Какие задачи необходимо решать для достижения цели ФВ?

А) воспитательные;

- б) образовательные;
- в) развивающие;
- г) оздоровительные;
- д) все.

136. В каком году был принят «Федеральный закон «О физической культуре и спорту в РФ»?

- а) 1999;
- б) 2003;
- в) 2005;
- г) 2010.

137. Что означает аббревиатура ССС в физиологии?

- А) сосудистая система сердца;
- б) сердечно-сосудистая система;
- в) систолическая система сердца.

138. Что означает аббревиатура ЧСС в физиологии?

- А) частота сердечных сокращений;
- б) частная сосудистая система;
- в) чистая сосудистая система.

139. Что означает аббревиатура АД в физиологии?

- А) абсолютное давление;
- б) артериальное давление;
- в) активное давление.

140. Что означает аббревиатура ЧД в физиологии?

- А) чистое давление;
- б) частное давление;
- в) частота дыхания.

141. Что означает аббревиатура ЖЕЛ в физиологии?

- А) желательная емкость легких;
- б) живительная емкость легких;
- в) жизненная емкость легких.

142. Что означает аббревиатура САД в физиологии?

- А) соматическое артериальное давление;
- б) статическое артериальное давление;
- в) систолическое артериальное давление;

143. Что означает аббревиатура ДАД в физиологии?

- А) динамическое артериальное давление;
- б) диастолическое артериальное давление;
- в) доброкачественное артериальное давление.

144. Что означает аббревиатура МОД в физиологии?

- А) минутный объем дыхания;
- б) минутный объем движения;
- в) минутный объем давления.

145. Что означает аббревиатура МОК?

- А) международный олимпийский комитет;
- б) минутный объем кровообращения;
- в) минимальный объем крови.

146. Какое существо человек?

- А) социальное;
- б) биологическое;
- в) и то и другое.

147. Что такое социально-биологические основы ФК?

- А) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей;

- б) совокупность морфофункциональных показателей;
в) биологическая система.
148. Что такое организм?
А) саморегулирующаяся биологическая система;
б) саморазвивающаяся биологическая система;
в) и то и другое.
149. В чем отличительная особенность человека?
А) сознательное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
б) активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
в) и то и другое.
150. Без чего нельзя организовывать процесс формирования ЗОЖ и физической подготовки населения?
А) без знаний о строении человеческого тела;
б) без знаний о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма;
в) без знаний об особенностях протекания процессов жизнедеятельности организма;
г) без всего вышеперечисленного.
151. Что человек наследует от родителей?
А) приобретенные черты характера;
б) врожденные, генетически обусловленные черты и особенности;
в) и то и другое.
152. Что определяет индивидуальное развитие человека в процессе его жизни?
А) врожденные черты и особенности;
б) генетически обусловленные черты и особенности;
в) и то и другое.
153. До какого возраста у человека продолжается рост?
А) до 16 лет;
б) до 18 лет;
в) до 20 лет;
г) до 21 лет.
154. Какие возрастные границы имеет юношеский возраст у лиц мужского пола?
А) 13 – 16 лет;
б) 17 – 21 лет;
в) 22 – 35 лет;
г) 36 – 60 лет.
155. Какие возрастные границы имеет I период зрелого возраста у лиц женского пола?
А) 12 – 15 лет;
б) 16 – 20 лет;
в) 21 – 35 лет;
г) 36 – 55 лет.
156. Кого по возрастной периодизации мы относим к долгожителям?
А) людей, у которых возраст составляет 60 – 74 лет;
б) людей, у которых возраст составляет 75 – 89 лет;
в) людей, у которых возраст составляет свыше 90 лет.
157. С чем связаны периоды наиболее интенсивного роста?
А) с периодом грудного возраста;
б) с периодом полового созревания;
в) и с тем, и с другим.
158. Как называется период полового созревания?
А) гомеостаз;
б) внеутробный;
в) пубертат.
159. По каким признакам определяется период полового созревания?

- А) по первичным;
б) по вторичным;
в) по тем, и другим.
160. Что относится к вторичным признакам полового созревания?
А) увеличение гениталий;
б) рост волос в области лобка, подмышечных впадин;
в) и то, и другое.
161. Что такое гениталии?
А) наружные половые органы;
б) вегетативные органы;
в) и то, и другое.
162. Как называется период ускоренного роста и развития у ребенка?
А) ретардация;
б) акселерация;
в) и то, и другое.
163. Как называется период замедленного роста и развития у ребенка?
А) ретардация;
б) акселерация;
в) и то, и другое.
164. Что такое гомеостаз?
А) увеличение размеров сердца;
б) повышенное артериальное давление;
в) постоянство внутренней среды организма.
165. Чем омываются клетки организма?
А) кровью;
б) лимфой и тканевой жидкостью;
в) и тем, и другим.
166. Благодаря чему поддерживается постоянство физико-химического состава внутренней среды организма?
А) саморегуляции обмена веществ и выделения;
б) саморегуляции кровообращения и дыхания;
в) и тем, и другим.
167. Что такое организм?
А) сложная биологическая система;
б) постоянство внутренней среды;
в) совокупность систем и органов.
168. Что такое брадикардия?
А) когда ЧСС > 60 уд/мин;
б) когда ЧСС < 60 уд/мин;
в) когда ЧСС в пределах $60 - 80$ уд/мин.
169. Что такое тахикардия?
А) когда ЧСС > 90 уд/мин;
б) когда ЧСС < 90 уд/мин;
в) когда ЧСС в пределах $60 - 80$ уд/мин.
170. Что такое пульс в пределах нормы?
А) когда ЧСС $= 80$ уд/мин;
б) когда ЧСС $= 70$ уд/мин;
в) и то, и другое.
171. Что такое артериальная гипертония?
А) когда САД > 130 мм. 7Т. Ст.;
б) когда САД < 130 мм. 7Т. Ст.;
в) когда САД $= 130$ мм. 7Т. Ст.

172. Что такое артериальная гипотония?
А) когда САД <100 мм. 8Т. Ст.;
б) когда САД >100 мм. 8Т. Ст.;
в) когда САД = 100 мм. 8Т. Ст.
173. Что такое нормальное артериальное давление?
А) когда 120/80 мм. 8Т. Ст.;
б) когда 110/70 мм. 8Т. Ст.;
в) и то, и другое.
174. Какая всемирная организация дает определение «здоровью»?
а) международный олимпийский комитет;
б) всемирная организация здравоохранения;
в) организация объединенных наций.
175. Что такое здоровье?
А) отсутствие болезней и физических недостатков;
б) состояние полного социального, психического и физического благополучия;
в) и то, и другое.
176. Что такое физическое здоровье?
А) потенциальные возможности организма;
б) мобилизация функциональных резервов;
в) и то, и другое.
177. Как определяется физическое здоровье?
А) при умственной деятельности;
б) в ответ на нагрузку;
в) во время отдыха.
178. Для чего необходимо прогнозировать состояние здоровья?
А) для проведения профилактических мероприятий;
б) для проведения защитных мероприятий;
в) для того и другого.
179. Что может служить точкой отсчета в реальных условиях состояния организма?
А) практическое здоровье;
б) физическое здоровье;
в) абсолютное здоровье.
180. Что может быть положено в основу критериев, на основе которых медицина могла бы решить вопрос о состоянии здоровья?
А) болезни человека;
б) отсутствие болезней;
в) показатели работоспособности.
181. Что такое практическое здоровье?
А) норма;
б) отклонение от границ, которых можно считать болезнью;
в) и то, и другое.
182. Что такое здоровье?
А) естественное состояние организма;
б) состояние, которое уравновешено со средой;
в) отсутствие болезненных изменений;
г) все.
183. Сколько абсолютно здоровых людей?
А) 10 %;
б) 50 %;
в) 100 %.
184. В каких условиях обнаруживаются отклонения в состоянии здоровья?
А) в обычных;

- б) в необычных;
 - в) в тех и других.
185. Что является объективными показателями здоровья?
- А) данные соматоскопии;
 - б) результаты клинических, физиологических и биохимических исследований;
 - в) то и другое.
186. Кому ставят диагноз «практически здоров»?
- а) тем, у которых патологические сдвиги влияют на трудоспособность;
 - б) тем, у которых патологические сдвиги не влияют на трудоспособность;
 - в) и тем, и другим.
187. Какой показатель исследуется для характеристики «динамического здоровья»?
- а) показатели деятельности сердца;
 - б) показатели крови;
 - в) работоспособность.
188. Кто может быть здоровым?
- А) люди, обладающие хорошим динамическим здоровьем;
 - б) люди, способные выполнить определенные физические нагрузки;
 - в) и те, и другие.
189. Какие самостоятельные компоненты здоровья человека выделяет ВОЗ?
- А) психическое;
 - б) социальное;
 - в) и то, и другое.
190. Что связано с утомлением?
- А) появление новых форм неврозов;
 - б) появление возможности к продолжению деятельности;
 - в) появление возможности к росту функциональных показателей.
191. В чем проявляется ухудшение умственной работоспособности?
- А) повышается физическая работоспособность;
 - б) снижается функция внимания;
 - в) ухудшаются показатели внешнего дыхания.
192. Как называется состояние эмоциональной перенапряженности?
- А) гиподинамия;
 - б) гипокинезия;
 - в) стресс.
193. Что является одной из причин состояния эмоциональной перенапряженности?
- А) гипотония;
 - б) гипокинезия;
 - в) тахикардия.
194. Что такое ЗОЖ?
- А) здоровый образ жизни;
 - б) здоровый образ жизнедеятельности;
 - в) и то, и другое.
195. Что является способом жизнедеятельности, направляемым на сохранение и улучшение здоровья?
- А) МОК;
 - б) МОД;
 - в) ЗОЖ.
196. На что влияют элементы или факторы ЗОЖ?
- А) сохранению здоровья;
 - б) ухудшению здоровья;
 - в) и то, и другое.

197. На что могут влиять неправильно организованный труд, недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание?

- А) на высокую производительность труда;
- б) на заболеваемость;
- в) не влияют ни на что.

198. Что в себя включает понятие ЗОЖ?

- А) деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- б) условие, благодаря которому реализуются и развиваются все формы здорового образа жизни;
- в) и то, и другое.

199. Что из себя представляет здоровый стиль жизни?

- А) здоровое долголетие;
- б) здоровье;
- в) субъективное здоровье.

200. Какой фактор является определяющим в деле приобщения к здоровому стилю жизни?

- А) рациональное питание;
- б) оптимальный двигательный режим;
- в) закаливание.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Рейтинговая оценка деятельности студентов является интегральным показателем качества теоретических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура и спорт» и складывается из следующих компонентов:

- 1) Выполнение текущих промежуточных тестов.
- 2) Посещение и работа на занятиях.
- 3) Выполнение итоговых контрольных тестов.

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета составляет 51-100 баллов. Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных студентом по всем перечисленным компонентам. Положение о рейтинговой системе оценки студенты получают в начале 1 семестра (на первом занятии). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Студент, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным тестам является регулярность посещения учебных занятий. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Суммарный рейтинг, необходимый для получения зачета.

№	Оценка	Баллы за тест	Баллы за посещаемость и работу на занятиях	Общая сумма баллов
1.	Удовлетворительно	31-44	20-26	51-70
2.	Хорошо	44-53	26-32	71-85
3.	Отлично	53-62	32-38	86-100
4.	Неудовлетворительно	-	-	Менее 51