



**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  
молодежной 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

по направлению подготовки

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

Направленность (профиль) подготовки

**Государственная и муниципальная служба**

Форма обучения

**очная, очно-заочная**

Казань – 2023 г.

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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) «Государственная и муниципальная служба», 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.              | <p><b>Знать:</b> средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <p><b>Знать:</b> научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                      |

## 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.<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> 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.                                                                                                                 | <b>Уметь:</b> 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. |

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                   | <b>Владеть:</b> 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.<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> 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 представлениях 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.                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                   | <b>Уметь:</b> использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.                              | Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.                                     | В целом успешно, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.                                           | Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.                                                          |

|  |                                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Владеть:</b> 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 элементам 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p>Вопросы к зачету в тестовой форме:<br/>1-100</p>                                                                             |

**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 балльно-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).