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
«16» мая 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F6009FC37CC019368951F510A235A04
Владелец: Дмитриев Андрей Владимирович
Действителен: с 26.06.2024 до 19.09.2025

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура и спорт»

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 – 2024

Составитель: доцент, к.б.н., доцент Елистратов Д.Е.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «22» апреля 2024 года (протокол №8)

Заведующий кафедрой:
к.с.-х.н. Мануров И.М.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса № 8 от «24» апреля 2024 года

Председатель методической комиссии:
доцент, к.т.н. Зиннатуллина А.Н.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Согласовано:
Директор Медведев В.М.
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 8 от «25» апреля 2024 года

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

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, времен-ной 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 здоровье сберегающих 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 здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ***Владеть:*** средствами и методами здоровье сберегающих 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	отлично
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 представлении о практических основах физической культуры для применений знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы	Сформированные систематические представления 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.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании 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 повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	Не владеет полученными навыками в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в получении навыков в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	Успешное и систематическое применение системы методов и средств, навыков в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы
УК-6.2 Реализует намеченные цели	***Знать:*** средства и методы для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств	Отсутствуют средства и методы для реализации намеченных целей деятельности с учетом	Неполные представления о средствах и методах для реализации намеченных целей деятельности с	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах и методах для	Сформированные систематические представления о о средствах и методах для реализации намеченных целей

деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	личностных возможностей для карьерного роста	условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	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 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**.**	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.	Сформированные систематические представления о средствах и методах 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	Не умеет использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	В целом успешное, но не систематическое использование должного уровеня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании уровеня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Сформированное умение использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического

	деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	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.	Не владеет системой методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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 социально-культурной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в применении системы методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое применение системы 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 здоровье 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 здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровье 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 здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

3.1 Типовые контрольные задания

<table>
<tr><td colspan="2">УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Задания закрытого типа</td><td>1. Что такое физическая культура?
А) часть общей культуры
Б) область социальной деятельности
В) совокупность духовных и материальных ценностей
Г) все</td></tr>
<tr><td>2. Как следует рассматривать физическую культуру?
А) как результат человеческой деятельности
Б) как средство физического совершенствования личности
В) как способ физического совершенствования личности
Г) все</td></tr>
<tr><td>3. Что является основным средством физической культуры?
А) физические упражнения
Б) двигательные умения и навыки
В) жизненные силы
Г) физическая подготовленность</td></tr>
<tr><td>4. Что позволяет формировать целесообразная двигательная деятельность средствами физической культуры?
А) физическую подготовленность
Б) умения и навыки
В) спортивные достижения
Г) все</td></tr>
<tr><td>5. 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</td></tr>
<tr><td>6. Что такое спорт?
А) составная часть физической культуры
Б) специальная подготовка человека к соревнованиям
В) исторически сложившаяся в форме соревнований практика
Г) все</td></tr>
<tr><td>7. Что такое спорт в узком смысле слова?
А) соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней
Б) ОФП
В) специальная подготовка
Г) разминка</td></tr>
<tr><td>8. Что за время занятий спортом человек пытается расширить?
А) кругозор
Б) умственную работоспособность
В) границы своих функциональных возможностей
Г) все</td></tr>
</table>

	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
Задания открытого типа	1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
	2. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
	3. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
	4. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке
	5. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
УК-6.2 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, времен-ной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	
Задания закрытого типа	1. Что такое морфологические признаки? А) совокупность изменений антропометрических показателей Б) совокупность изменений соматометрических признаков В) совокупность изменений показателей физического развития Г) все
	2. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям А) да Б) нет В) длина относится Г) масса относится
	3. Что относится к антропометрическим показателям? А) ЧСС Б) ЧД В) окружность грудной клетки Г) АД
	4. Что в широком смысле слова включает в себя понятие «физическое развитие»? А) изменение морфологических показателей Б) изменение функциональных показателей В) и то, и другое
	5. 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
	6. Какие из показателей относятся к функциональным? А) ЧСС Б) МОД

	В) МОК Г) все
	7. Что крайне важно в повседневной жизни человека с точки зрения физической культуры? А) навыки и умения Б) знания В) опыт Г) движения
	8. При помощи чего происходит адаптация организма к внешней среде? А) показателей сердечно сосудистой системы Б) показателей дыхательной системы В) рефлексов Г) опорно-двигательного аппарата
	9. Что такое адаптация? А) приспособление Б) постоянство В) импритинг Г) все
	10. На основе чего формируются умения и навыки? А) двигательных актов Б) рефлексов В) гомеостаза Г) гемолиза
	11. Что такое физическая подготовленность? А) состояние показателей физической подготовленности Б) динамика показателей физической подготовленности В) и то, и другое
	12. Что такое функциональная подготовленность? А) совокупность морфологических показателей Б) совокупность функциональных показателей В) и то, и другое
	13. Сколько критериев, по которым можно судить о сформированности ФК личности? А) 5 Б) 6 В) 8 Г) 10
	14. Сколько социальных функций ФК выполняет в вузе? А) 4 Б) 5 В) 6 Г) 7
	15. Какие задачи необходимо решать для достижения цели ФВ? А) воспитательные Б) образовательные В) развивающие Г) оздоровительные Д) все
	16. В каком году был принят «Федеральный закон «О физической культуре и спорту в РФ»? А) 1999

	Б) 2003 В) 2005 Г) 2010
	17. Что означает аббревиатура ССС в физиологии? А) сосудистая система сердца Б) сердечно-сосудистая система В) систолическая система сердца
	18. Что означает аббревиатура ЧСС в физиологии? А) частота сердечных сокращений Б) частная сосудистая система В) чистая сосудистая система
	19. Что означает аббревиатура АД в физиологии? А) абсолютное давление Б) артериальное давление В) активное давление
	20. Что означает аббревиатура ЧД в физиологии? А) чистое давление Б) частное давление В) частота дыхания
Задания открытого типа	1. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
	2. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
	3. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
	4. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
	5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	
Задания закрытого типа	1. Что означает аббревиатура ЖЕЛ в физиологии? А) желательная емкость легких Б) живительная емкость легких В) жизненная емкость легких
	2. Что означает аббревиатура САД в физиологии? А) соматическое артериальное давление Б) статическое артериальное давление В) систолическое артериальное давление
	3. Что означает аббревиатура ДАД в физиологии? А) динамическое артериальное давление Б) диастолическое артериальное давление В) доброкачественное артериальное давление
	4. Что означает аббревиатура МОД в физиологии? А) минутный объем дыхания Б) минутный объем движения В) минутный объем давления
	5. Что означает аббревиатура МОК? А) международный олимпийский комитет Б) минутный объем кровообращения В) минимальный объем крови
	6. Какое существо человек?

	А) социальное Б) биологическое В) и то и другое
	7. Что такое социально-биологические основы ФК? А) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей Б) совокупность морфофункциональных показателей В) биологическая система
	8. Что такое организм? А) саморегулирующаяся биологическая система Б) саморазвивающаяся биологическая система В) и то и другое
	9. 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
	10. 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
	11. Что человек наследует от родителей? А) приобретенные черты характера Б) врожденные, генетически обусловленные черты и особенности В) и то и другое
	12. 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
	13. До какого возраста у человека продолжается рост? А) до 16 лет Б) до 18 лет В) до 20 лет Г) до 21 лет
	14. 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
	15. 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
	16. 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
	17. С чем связаны периоды наиболее интенсивного роста? А) с периодом грудного возраста Б) с периодом полового созревания В) и с тем, и с другим
	18. Как называется период полового созревания? А) гомеостаз Б) внеутробный В) пубертат
	19. По каким признакам определяется период полового созревания? А) по первичным Б) по вторичным В) по тем, и другим
	20. Что относится к вторичным признакам полового созревания? А) увеличение гениталий Б) рост волос в области лобка, подмышечных впадин В) и то, и другое
Задания открытого типа	1. Раскройте особенности организации проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
	2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?
	3. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
	4. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
	5. Какие есть дефекты осанки и их профилактика?
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
Задания закрытого типа	1. Что такое практическое здоровье? А) норма Б) отклонение от границ, которых можно считать болезнью В) и то, и другое
	2. Что такое здоровье? А) естественное состояние организма Б) состояние, которое уравновешено со средой В) отсутствие болезненных изменений Г) все
	3. Сколько абсолютно здоровых людей? А) 10 % Б) 50 % В) 100 %
	4. В каких условиях обнаруживаются отклонения в состоянии здоровья? А) в обычных Б) в необычных В) в тех и других
	5. Что является объективными показателями здоровья?

	А) данные соматоскопии Б) результаты клинических, физиологических и биохимических исследований В) то и другое
	6. 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
	7. Какой показатель исследуется для характеристики «динамического здоровья»? А) показатели деятельности сердца Б) показатели крови В) работоспособность
	8. Кто может быть здоровым? А) люди, обладающие хорошим динамическим здоровьем Б) люди, способные выполнить определенные физические нагрузки В) и те, и другие
	9. Какие самостоятельные компоненты здоровья человека выделяет ВОЗ? А) психическое Б) социальное В) и то, и другое
	10. Что связано с утомлением? А) появление новых форм неврозов Б) появление возможности к продолжению деятельности В) появление возможности к росту функциональных показателей
	11. В чем проявляется ухудшение умственной работоспособности? А) повышается физическая работоспособность Б) снижается функция внимания В) ухудшаются показатели внешнего дыхания
	12. Как называется состояние эмоциональной перенапряженности? А) гиподинамия Б) гипокинезия В) стресс
	13. Что является одной из причин состояния эмоциональной перенапряженности? А) гипотония Б) гикокинезия В) тахикардия
	14. Что такое ЗОЖ? А) здоровый образ жизни Б) здоровый образ жизнедеятельности В) и то, и другое
	15. Что является способом жизнедеятельности, направляемым на сохранение и улучшение здоровья? А) МОК Б) МОД В) ЗОЖ

	16. На что влияют элементы или факторы ЗОЖ? А) сохранению здоровья Б) ухудшению здоровья В) и то, и другое
	17. 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
	18. 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
	19. Что из себя представляет здоровый стиль жизни? А) здоровое долголетие Б) здоровье В) субъективное здоровье
	20. Какой фактор является определяющим в деле приобщения к здоровому стилю жизни? А) рациональное питание Б) оптимальный двигательный режим В) закаливание
Задания открытого типа	1. Здоровье женщины - здоровье нации.
	2. Активный отдых в жизни семьи.
	3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетии.
	4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
	5. Основы методики дыхательной гимнастики

3.2 Типовые вопросы и задания

УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.

13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.

14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.

15. Здоровый образ жизни студента.

УК-6.2 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

1. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.

2. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.

3. Вредные привычки и их влияние на организм студента.

4. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.

5. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.

6. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.

7. Стресс и его причины во время учебной деятельности.

8. Психофизиологические основы интеллектуального труда.

9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

10. Разминка при занятиях спортом.

11. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние).

12. Утомление, его причины и способы устранения.

13. Восстановление и его средства.

14. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.

15. Физиологическая характеристика развития быстроты.

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

1. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.

2. Физиологическая характеристика развития выносливости

3. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.

5. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.

6. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

8. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

9. Влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).

10. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнении по формированию культуры движений и телосложений.

11. Основы занятий оздоровительной ходьбой.

12. Основы занятий оздоровительным бегом.

13. Плавание как средство укрепления здоровья.

14. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

15. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

1. Методы исследования физического развития.
2. Методы исследования физической подготовленности
3. Методы исследования функционального состояния организма.
4. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
6. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
7. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
8. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
9. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
12. Влияние физических нагрузок на организм человека.
13. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
14. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
15. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).

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, зачета с оценкой 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).