



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 физическое воспитание

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор-
проректор по учебно-
воспитательной работе, проф.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
приложение к рабочей программе дисциплины

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки
Экономика и управление предприятиями

Уровень
бакалавриата

Форма обучения
Очная, заочная

Год поступления обучающихся: 2020

Казань – 2020

Составители: Ванюшин Юрий Сергеевич, д.б.н., профессор
Хайруллин Ранис Рафакатович, к.б.н., доцент
Федоров Николай Александрович, к.б.н., доцент

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен на заседании кафедры физическое воспитание 27.04. 2020 года (протокол № 9)

Заведующий кафедрой, д.б.н., проф. Ванюшин Ю.С.

Рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса 12.05 2020 г. (протокол №8)

Пред. метод. комиссии, к.т.н., доцент Шайхутдинев Р.Р.

Согласовано:
Директор Института механизации
и технического сервиса,
д.т.н., профессор

Яким С.М.

Протокол ученого совета ИМ и ТС № 10 от 14.05.2020 г.

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

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению обучения 38.03.01 Экономика, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Код компетенции	Этапы освоения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Первый этап	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля в процессе занятий; закономерности повышения спортивной работоспособности, как психофизиологической деятельности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адапционных резервов организма; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛА ОЦЕНКИ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
		2	3	4	5
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Первый этап	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля в процессе занятий; закономерности повышения спортивной работоспособности, как психофизиологической деятельности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адапционных резервов организма; правил и	Фрагментарные знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и методов самоконтроля в процессе занятий; закономерностей повышения работоспособности, как психофизиологической основы в достижении высокой профессиональной деятельности; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адапционных резервов организма; правил и	Общие, но не структурированные знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и методов самоконтроля в процессе занятий; закономерностей повышения спортивной работоспособности, как психофизиологической основы в достижении высокой профессиональной деятельности; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адапционных резервов	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и методов самоконтроля в процессе занятий; закономерностей повышения работоспособности, как психофизиологической основы в достижении высокой профессиональной деятельности; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адапционных резервов организма; правил и	Сформированные знания систематических научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и методов самоконтроля в процессе занятий; закономерностей повышения работоспособности, как психофизиологической основы в достижении высокой профессиональной деятельности; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адапционных резервов организма; правил и техники безопасности при занятиях

вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адаптационных резервов организма; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности; технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом	способов планирования индивидуальных занятий различной направленности; техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	организма; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной направленности; техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	индивидуальных занятий различной целевой направленности; техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	физической культурой и спортом
Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы страховки и простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы	Частично освоенное умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы страховки и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать творческие средства и	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы страховки и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать творческие средства и	В целом успешное, но содержащее отдельные пробы умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы страховки и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать творческие средства и методы физического воспитания для	Сформированное умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы страховки и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

4

страховки и методы физического воспитания для осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	культуры; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	формирования 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	Фрагментарное применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробы применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и 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

5

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».

6

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

Тестовые задания.

1. Что такое физическая культура?

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

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.

3. Что является основным средством физической культуры?

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

4. Что позволяет формировать целесообразная двигательная деятельность средствами физической культуры?

- а) физическую подготовленность;
- б) умения и навыки;
- в) спортивные достижения;
- г) все.

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.

6. 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 организовать 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. рт. ст.;
- б) когда САД < 130 мм. рт. ст.;
- в) когда САД = 130 мм. рт. ст.

72. Что такое артериальная гипотония?

- а) когда САД < 100 мм. рт. ст.;
- б) когда САД > 100 мм. рт. ст.;
- в) когда САД = 100 мм. рт. ст.

73. Что такое нормальное артериальное давление?

- а) когда 120/80 мм. рт. ст.;
- б) когда 110/70 мм. рт. 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

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