



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.
Б.Г. Зиганшин
«04» 2019 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРАКТИКЕ)

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(приложение к рабочей программе дисциплины (к программе практики))

35.03.05 Садоводство

Направленность (профиль) подготовки
Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн

Уровень
бакалавриата

Форма обучения
очная

Год поступления обучающихся: 2019

Казань – 2019

Составитель: Ваношин Юрий Сергеевич, д.б.н., профессор
Хайруллин Ранис Рафкатович, к.б.н., доцент
Федоров Николай Александрович, к.б.н., доцент

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен на заседании кафедры физическое воспитание 22 апреля 2019 года (протокол № 9)

Зав. кафедрой, д.б.н., профессор Ваношин Ю.С.

Рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса 24 апреля 2019 г. (протокол №9)

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

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

Яхин С.М.

Протокол ученого совета Института механизации и технического сервиса № 8 от 25 апреля 2019 г.

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

В результате освоения ОП ОИ бакалавриата по направлению подготовки 35.03.05 «Специальность: обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровых способов сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий; реализовать конкретные профессиональные задачи деятельности	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровых способов сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами здоровых способов сохранения технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ВАКУИ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ. ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНКИ ВАКУИ

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7.2 использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровых способов сохранения здоровья 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	Сформированное содержание отдаленных пробелы в представлениях о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированное систематическое представление о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровых способов сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровых способов сохранения технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровых способов сохранения технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдаленные пробелы в использовании средств и методов для выбора здоровых способов сохранения технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровых способов сохранения технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеть: средствами и методами здоровых способов сохранения технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами здоровых способов сохранения технологий для реализации конкретной	В целом успешное, но не систематическое применение средств и методов здоровых способов сохранения технологий	В целом успешное, но содержащее отдаленные пробелы в применении средств и методов здоровых способов сохранения технологий	Успешное и систематическое применение средств и методов здоровых способов сохранения технологий

конкретной профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	для реализации конкретной профессиональной деятельности	технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности	технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности
--	-------------------------------	---	--	--

Описание типовых заданий

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

Описание типовых заданий по дисциплине «Физическая культура» должно включать в себя описание конкретных заданий, которые должны выполняться студентами в процессе обучения. В описании должны быть указаны цели, задачи, содержание, форма и методы выполнения заданий. В описании должны быть указаны критерии оценки выполнения заданий.

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 соотношенные с индикаторами достижения компетенций

Индикатор достижения компетенции	№№ заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соответствующему индикатору достижения компетенции
УК-7.2 использует: основы физической культуры для осознанного выбора здорового образа жизни; технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Вопросы к зачету в тестовой форме 1-100

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 включает формировать целостнообразная двигательная деятельность средствами физической культуры?
 - а) физическую подготовленность;
 - б) умения и навыки;
 - в) спортивные достижения;
 - г) все.
5. Для чего 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) оставшая часть физической культуры;
 - б) этап развития физической культуры от древности к современности;
 - в) исторически сложившаяся в форме соревнования практика;
 - г) все.
7. Что такое спортивный смысл слова?
 - а) соревновательная деятельность и спортивная подготовка к ней;
 - б) спорт.

- в) специальная подготовка;
г) разминка.
8. Что за время занятий спортом человек пытается расширить?
А) кругозор.
б) умственную работу способностей.
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) посягательство во 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 является основой 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) показателем сердечного расхода системы.

б) показателей дыхательной системы.

в) рефлексив.

г) опорно-двигательного аппарата.

29. Что такое адаптация?

А) приспособление.

б) постоянство.

в) импринтинг.

г) все.

30. На основе чего формируются у меня привычки?

А) двигательных актов.

б) рефлексив.

в) гемостаза.

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 социативных 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) системная 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) числовое давление.

б) частное давление.

в) частота дыхания.

41. Что означает аббревиатура ЖЕЛ в физиологии?

А) желательная емкость легких.

б) жизненная емкость легких.

в) жизненная емкость легких.

42. Что означает аббревиатура САД в физиологии?

А) систолическое 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 социативных 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) активное 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 подготовленности?

А) без знания особенностей человеческого тела.

б) без знания о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма.

в) без знания 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 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. Которое 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 зрелого возраста;

б) с периодом полового созревания;

в) и с тем, и с другим;

58. Как называется период полового созревания?

а) соматостаз;

б) энтропия;

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 синтетик;

б) рост волос в области лобка, подмышечных впадин;

в) и то, и другое;

61. Что такое генитация?

а) наружные половые органы;

б) вегетативные органы;

в) и то, и другое;

62. Как называется период зрелого 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 соматостаз?

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 гипертензия?

а) когда САД > 130 мм. 12 Т. Ст.;

б) когда САД < 130 мм. 12 Т. Ст.;

в) когда САД = 130 мм. 12 Т. Ст.;

72. Что такое артериальная гипотония?

а) когда САД < 100 мм. 12 Т. Ст.;

б) когда САД > 100 мм. 12 Т. Ст.;

в) когда САД = 100 мм. 12 Т. Ст.;

73. Что такое нормальное артериальное давление?

а) когда 120/80 мм. 12 Т. Ст.;

б) когда 110/70 мм. 12 Т. Ст.;

в) и то, и другое;

74. Какая всемирная организация дает определение «здоровья»?

а) международный олимпийский комитет;

б) всемирная федерация 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) полноценное функционирование органов;

- 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 критерия, 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 ставится диагноз «практически здоров»?
а) тем, у которых физиологические сдвиги влияют на трудоспособность;
б) тем, у которых физиологические сдвиги не влияют на трудоспособность;
в) и тем, и другим.
87. Какие показатели используются 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 выдержать оптимальные физические нагрузки;
в) и те, и другие.

89. Какие самостоятельные компоненты здоровья часто 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 кресту функциональных показателей.
91. В чем проявляется ухудшение умственной работоспособности?
а) по вышестоящей физической работоспособности;
б) снижается функция внимания;
в) ухудшаются показатели внешнего дыхания.
92. Как называется состояние эмоциональной перенапряженности?
а) гиподинамия;
б) гипокнезия;
в) стресс.
93. Что является одной из причин состояния эмоциональной перенапряженности?
а) гипотония;
б) гипокнезия;
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 организованная труд, неадекватная 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) у словес, благодаря которому реализуются и развиваются все формы здорового образа жизни;
в) и то, и другое.
99. Что в себя представляет здоровый стиль жизни?
а) здоровое мышление;
б) здоровье;
в) субъективное здоровье.
100. Какой фактор является определяющим в деле приближения к здоровому стилю жизни?
а) рациональное питание;
б) оптимальная двигательная активность;
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 высчитывается 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 обработавшие пропущенные занятия, к списку 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