



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  
«25» \_\_\_\_\_ 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))

**35.03.06 Агроинженерия**

Направленность (профиль) подготовки  
**Технические системы в агробизнесе**

Уровень  
бакалавриата

Форма обучения  
Очная, заочная

Год поступления обучающихся: 2019

Казань – 2019

*[Signature]*

Составитель: 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 22 апреля 2019 года (протокол № 9)

Зав. кафедрой, д.б.н., профессор *[Signature]* Ванюшин 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 *[Signature]* Лукманов Р.Р.

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

*[Signature]*

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 ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> | УК-7.2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b> использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br><b>Владеть:</b> средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности. |

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

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

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                 | Критерии оценивания результатов обучения                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | неудовлетворительно                                                                                                                                                          | удовлетворительно                                                                                                                                                                                            | хорошо                                                                                                                                                                                                                   | отлично                                                                                                                                                                                   |
| УК-7.2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br><br><b>Уметь:</b> использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 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                                                   |
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | В целом успешное, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

|  |                                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                               |                                                                                                                          | ной деятельности.                                                                                                                                             | ьной деятельности.                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |
|  | <b>Владеть:</b> средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности. | Не владеет средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности. | В целом успешное, но не систематическое применение средств и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности. | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения средств и методов здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности. | Успешное и систематическое применение средств и методов здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности. |

Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

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

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

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

Таблица 3.1 – Типовые контрольные задания соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

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

#### Тестовые задания.

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

- б) ОФП;  
в) специальная подготовка;  
г) разминка.
8. Что за время занятий спортом человек пытается расширить?  
А) кругозор;  
б) умственную работоспособность;  
в) границы своих функциональных возможностей;  
г) все.
9. Можно ли спорт рассматривать как одно из средств?  
А) воспитания личности;  
б) самовоспитания личности;  
в) все.
10. Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей?  
А) физической потребностью;  
б) духовной необходимостью;  
в) средством к существованию;  
г) все.
11. Что является составляющей физической культуры?  
А) биологический процесс;  
б) физическое воспитание;  
в) индивидуальное развитие личности;  
г) все.
12. Чем является физическое воспитание?  
А) частью физической культуры;  
б) частью биологического процесса;  
в) частью индивидуального развития личности;  
г) частью общего воспитания.
13. Физическое воспитание – это  
а) педагогический процесс;  
б) биологический процесс;  
в) индивидуальный процесс;  
г) физическое развитие.
14. Что происходит в результате физического воспитания?  
А) развитие двигательных способностей;  
б) формирование физических качеств личности;  
в) формирование психических и морально-эстетических качеств личности;  
г) все.
15. Что является базой для физического воспитания?  
А) двигательная активность;  
б) знания;  
в) умения и навыки;  
г) все.
16. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?  
А) двигательных умений;  
б) двигательных навыков;  
в) двигательных задатков;  
г) всего.
17. Где осуществляется физическое воспитание студентов?  
А) на занятиях по дисциплине «Физическая культура»;  
б) самостоятельно;  
в) на всех занятиях.

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

- А) показателей сердечно-сосудистой системы;
- б) показателей дыхательной системы;
- в) рефлексов;
- г) опорно-двигательного аппарата.

29. Что такое адаптация?

- А) приспособление;
- б) постоянство;
- в) импринтинг;
- г) все.

30. На основе чего формируются умения и навыки?

- А) двигательных актов;
- б) рефлексов;
- в) гомеостаза;
- г) гемолиза.

31. Что такое физическая подготовленность?

- А) состояние показателей физической подготовленности;
- б) динамика показателей физической подготовленности;
- в) и то, и другое.

32. Что такое функциональная подготовленность?

- А) совокупность морфологических показателей;
- б) совокупность функциональных показателей;
- в) и то, и другое.

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

- А) 5;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 10.

34. Сколько социальных функций ФК выполняет в вузе?

- А) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

35. Какие задачи необходимо решать для достижения цели ФВ?

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

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

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

37. Что означает аббревиатура ССС в физиологии?

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

38. Что означает аббревиатура ЧСС в физиологии?

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

39. Что означает аббревиатура АД в физиологии?

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

40. Что означает аббревиатура ЧД в физиологии?

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

41. Что означает аббревиатура ЖЕЛ в физиологии?

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

42. Что означает аббревиатура САД в физиологии?

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

43. Что означает аббревиатура ДАД в физиологии?

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

44. Что означает аббревиатура МОД в физиологии?

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

45. Что означает аббревиатура МОК?

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

46. Какое существо человек?

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

47. Что такое социально-биологические основы ФК?

- А) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей;
- б) совокупность морфофункциональных показателей;
- в) биологическая система.

48. Что такое организм?

- А) саморегулирующаяся биологическая система;
- б) саморазвивающаяся биологическая система;
- в) и то и другое.

49. В чем отличительная особенность человека?

- А) сознательное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
- б) активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
- в) и то и другое.

50. Без чего нельзя организовывать процесс формирования ЗОЖ и физической подготовки населения?

- А) без знаний о строении человеческого тела;
- б) без знаний о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма;
- в) без знаний об особенностях протекания процессов жизнедеятельности организма;
- г) без всего вышеперечисленного.

51. Что человек наследует от родителей?

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

- б) акселерация;  
в) и то, и другое.
64. Что такое гомеостаз?  
А) увеличение размеров сердца;  
б) повышенное артериальное давление;  
в) постоянство внутренней среды организма.
65. Чем омываются клетки организма?  
А) кровью;  
б) лимфой и тканевой жидкостью;  
в) и тем, и другим.
66. Благодаря чему поддерживается постоянство физико-химического состава внутренней среды организма?  
А) саморегуляции обмена веществ и выделения;  
б) саморегуляции кровообращения и дыхания;  
в) и тем, и другим.
67. Что такое организм?  
А) сложная биологическая система;  
б) постоянство внутренней среды;  
в) совокупность систем и органов.
68. Что такое брадикардия?  
А) когда ЧСС > 60 уд/мин;  
б) когда ЧСС < 60 уд/мин;  
в) когда ЧСС в пределах 60 – 80 уд/мин.
69. Что такое тахикардия?  
А) когда ЧСС > 90 уд/мин;  
б) когда ЧСС < 90 уд/мин;  
в) когда ЧСС в пределах 60 – 80 уд/мин.
70. Что такое пульс в пределах нормы?  
А) когда ЧСС = 80 уд/мин;  
б) когда ЧСС = 70 уд/мин;  
в) и то, и другое.
71. Что такое артериальная гипертония?  
А) когда САД > 130 мм. 12Т. Ст.;  
б) когда САД < 130 мм. 12Т. Ст.;  
в) когда САД = 130 мм. 12Т. Ст.
72. Что такое артериальная гипотония?  
А) когда САД < 100 мм. 12Т. Ст.;  
б) когда САД > 100 мм. 12Т. Ст.;  
в) когда САД = 100 мм. 12Т. Ст.
73. Что такое нормальное артериальное давление?  
А) когда 120/80 мм. 12Т. Ст.;  
б) когда 110/70 мм. 12Т. 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           |