



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Институт механизации и технического воспитания
Кафедра физического воспитания



ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(Оценочные средства и методические материалы)

приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки

Информационные системы и технологии в экономике

Форма обучения
очная, очно-заочная

Казань - 2021

Составители: зав. каф. ФВ, д.б.н., профессор Ванюшин Юрий Сергеевич
доцент каф. ФВ, к.б.н., доцент Елистратов Дмитрий Евгеньевич

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры «Физическое воспитание» «12» мая 2021 года (протокол № 11)

Заведующий кафедрой ФВ, д.б.н., профессор Ванюшин Ю.С.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «14» мая 2021 г. (протокол №9)

Председатель методической комиссии: Шайхутдинов Р.Р.
доцент, к.т.н., доцент

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

Протокол ученого совета ИМи ТС № 10 от «17» мая 2021 года

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 и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами здоровые берегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствуют представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неполные представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Сформированные систематические представления о средствах и методах для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	Не умеет использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	В целом успешное, но не систематическое использование должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	Сформированное умение использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

	<i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Не владеет системой методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое применение системы методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в применении системы методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое применение системы методов и средств, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Отсутствуют представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Неполные представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Сформированные систематические представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	<i>Владеть:</i> средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной	Не владеет средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной	В целом успешно, но не систематически владение средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной	В целом успешно, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов здоровьесберегающих технологий для	Успешное и систематическое использование средств и методов здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

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

Вопросы к зачету в тестовой форме

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 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. Т. Ст.;
б) когда САД < 130 мм. Т. Ст.;
в) когда САД $= 130$ мм. Т. Ст.
72. Что такое артериальная гипотония?
А) когда САД < 100 мм. Т. Ст.;
б) когда САД > 100 мм. Т. Ст.;
в) когда САД $= 100$ мм. Т. Ст.
73. Что такое нормальное артериальное давление?
А) когда $120/80$ мм. Т. Ст.;
б) когда $110/70$ мм. Т. 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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Критерии оценки зачета в тестовой форме. Для получения соответствующей оценки на зачете по курсу используется накопительная система балльно-рейтинговой работы студентов. Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных по всем разделам курса и суммы баллов полученной на зачете.

Критерии оценки уровня знаний студентов с использованием теста на зачете по учебной дисциплине

Оценка	Характеристики ответа студента
зачтено	51-100 % правильных ответов
Не зачтено	Менее 51 %

Практические занятия оцениваются по самостоятельности выполнения работы, активности работы в аудитории, правильности выполнения заданий, уровня подготовки к занятиям.

Самостоятельная работа оценивается по качеству и количеству выполненных домашних работ, грамотности в оформлении, правильности выполнения.