



**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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ *
(Оценочные средства и методические материалы)
приложение к рабочей программе дисциплины

по направлению подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки
Производственный менеджмент

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:
доцент, к.т.н., доцент  Шайхутдинов Р.Р.

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

Протокол ученого совета ИМ и 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 38.03.02 Менеджмент, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	Знать: практические основы физической культуры и применять знание о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы. Уметь: использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности. Владеть: полученными навыками в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.
	УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Знать: средства и методы для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста. Уметь: использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. Владеть: полученными навыками для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: 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	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	Знать: практические основы физической культуры и применять знание о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы.	Отсутствуют практические основы физической культуры для применения знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы	Неполные представления о практических основах физической культуры для применений знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о практических основах физической культуры для применений знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы	Сформированные систематические представления о практических основах физической культуры для применений знаний о своих ресурсах для успешного выполнения порученной работы
	Уметь: использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.	Не умеет использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое использование полученных практических знаний в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании полученных практических знаний в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.	Сформированное умение использовать полученные практические знания в пределах личностных, ситуационных и временных, для обеспечения успешной деятельности.
	Владеть: полученными навыками в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	Не владеет полученными навыками в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в получении навыков в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы.	Успешное и систематическое применение системы методов и средств, навыков в повседневной жизни для успешного выполнения порученной работы

3

УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Знать: средства и методы для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	Отсутствуют средства и методы для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	Неполные представления о средствах и методах для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о средствах и методах для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.	Сформированные систематические представления о средствах и методах для реализации намеченных целей деятельности с учетом условий средств личностных возможностей для карьерного роста.
	Уметь: использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Не умеет использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешное, но не систематическое использование средств и методов для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Сформированное умение использовать средства и методы для реализации личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
	Владеть: полученными навыками для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	Не владеет полученными навыками для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в получении навыков для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.	Успешное и систематическое применение системы методов и средств, навыков для достижения этапов карьерного роста с учетом личностных возможностей, и требований рынка труда.

4

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-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 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

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 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. 7Т. Ст.;
б) когда САД < 130 мм. 7Т. Ст.;
в) когда САД = 130 мм. 7Т. Ст.

72. Что такое артериальная гипотония?
 А) когда САД <100 мм. 8Т. Ст.;
 б) когда САД >100 мм. 8Т. Ст.;
 в) когда САД = 100 мм. 8Т. Ст.
73. Что такое нормальное артериальное давление?
 А) когда 120/80 мм. 8Т. Ст.;
 б) когда 110/70 мм. 8Т. 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