



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 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

по направлению подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) подготовки
Государственная и муниципальная служба

Форма обучения
очная, очно-заочная

Составители: зав. каф. ФВ, д.б.н., профессор

Ванюшин Ю.С.

доцент каф. ФВ, к.б.н., доцент

Елистратов Дмитрий

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

Заведующий кафедрой ФВ,
д.б.н., профессор

Ванюшин Ю.С.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института
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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, 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 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-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.

	Владеть: 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 здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Отсутствуют представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	Неполные представления о научно-теоретических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.	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.
	Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не умеет использовать средства и методы для выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематическое использование средств и методов для выбора здоровья сберегающих 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 здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть: средствами и методами здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной	Не владеет средствами и методами здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но не систематически владение средствами и методами здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной	В целом успешно, но содержащее отдельные пробелы в использовании средств и методов здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной	Успешное и систематическое использование средств и методов здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

	деятельности.		деятельности.	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

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.
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. 7Т. Ст.;
б) когда САД > 100 мм. 7Т. Ст.;
в) когда САД $= 100$ мм. 7Т. Ст.
73. Что такое нормальное артериальное давление?
А) когда $120/80$ мм. 7Т. Ст.;
б) когда $110/70$ мм. 7Т. 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