



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

Направление подготовки

05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) подготовки
Экология

Форма обучения
Очная

Составители: зав. каф. ФВ, д.б.н., профессор Ванюшин Юрий Сергеевич

каф. ФВ, к.с-х.н., доцент Хузина Гулина Котдусовна

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

Заведующий кафедрой:
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:
Директор Института механизации
и технического сервиса,
д.т.н., профессор Яхин С.М.
Протокол учёного 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 05.03.06 Экология природопользование, 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.	<p>Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке.</p>
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p>Знать: методы и средства ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p>Владеть: навыками составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.</p>

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

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		2	3	4	5
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. Первый этап.	<p>Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке.</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки, не знает средств и методов для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки, не знает средств и методов для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок есть проблемы в знании средств и методов для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок знает средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p>Знать: методы и средства ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p>Владеть: навыками составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.</p>	<p>При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме, фрагментное неумение использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования,</p>	<p>Продемонстрированы основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами, есть проблемы в умении использовать должностной уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования,</p>	<p>Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме, умеет использовать должностной уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования,</p>	<p>Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме, умеет использовать должностной уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и</p>

		формирование здорового образа и стиля жизни.	самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	стиля жизни.
Владеть: средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки, не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами, есть проблемы во владении средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной	Продемонстрированы базовые навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов, владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Продемонстрированы навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами, есть проблемы во владении 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 здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки, не знает научно-теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок, фрагментарное незнание научно-теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок есть проблемы в знании научно-теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок знает научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Второй этап.	Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме, фрагментарное неумение использовать средства и методы для выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Продемонстрированы основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами, есть проблемы в умении использовать средства и методы для выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме, умеет использовать средства и методы для выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть: средствами и методами здоровье-сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки, имели недочетами, есть проблемы во владении средствами и методами здоровье-сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами, владеет средствами и методами здоровье-сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Продемонстрированы базовые навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов, владеет средствами и методами здоровье-сберегающих 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 проблемы 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

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.

6

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) импритинг;
- 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 ЧСС 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. рт. ст.;
б) когда САД < 130 мм. рт. ст.;
в) когда САД = 130 мм. рт. ст.

72. Что такое артериальная гипотония?
а) когда САД < 100 мм. рт. ст.;
б) когда САД > 100 мм. рт. ст.;
в) когда САД = 100 мм. рт. ст.

73. Что такое нормальное артериальное давление?
а) когда 120/80 мм. рт. ст.;
б) когда 110/70 мм. рт. 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 являются 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) гикокинезия;
- 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