



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

Институт механизации и технического сервиса
Кафедра физическое воспитание

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-
воспитательной работе и
молодежной политике, доцент
А.В. Дмитриев



**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
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки
Пожарная и промышленная безопасность в чрезвычайных ситуациях

Форма обучения
очная, заочная

Составитель:
Доцент, к.б.н., доцент



Федоров Николай Александрович

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры «Физическое воспитание» «21» апреля 2022 года (протокол № 9)

Заведующий кафедрой:
к.с.-х.н.



Мануров Ильгиз Минзагитович

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «28» апреля 2022 года (протокол №9)

Председатель-методической комиссии:
доцент, к.т.н.



Зиннатуллина Алсу Наилевна

Согласовано:
Директор



Медведев Владимир Михайлович

Протокол ученого совета ИМиТС № 9 от «11» мая 2022 года

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль) подготовки Пожарная и промышленная безопасность в чрезвычайных ситуациях, 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-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	1.Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 2.Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. 3.Владеть: средствами и методами здоровые сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1 Обладает представлениями о принципах не дискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знать: принципы взаимодействия при общении в сферах деятельности человека, учитывая при этом социально-психологические особенности людей, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Уметь: использовать принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности. Владеть: средствами и методами общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья.
	УК-9.2 Демонстрирует умелое взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	Знать: подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Уметь: использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и

		<p>профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</p> <p>Владеть: навыками подходов во взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</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	Оценка уровня сформированности				
	2	3	4	5	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здорового образа жизни. здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	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 отдельные пробелы в представлениях 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
Условия реализации конкретной профессиональной деятельности.	использовать средства и методы для выбора здорового сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не умеет использовать средства и методы для выбора здорового сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое использование средств и методов для выбора здорового сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	В целом успешное, но отдельные пробелы в использовании средств и методов для выбора здорового сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Сформированное умение использовать средства и методы для выбора здорового сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.

					деятельности.	
	Владеть: средствами и методами сохранения здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Не владеет и средствами сохранения здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое применение средствами и методами сохранения здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения средств и методов сохранения здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое применение средств и методов сохранения здоровья сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах						
УК-9.1 Обладает представлениями о принципах деятельности человека, учитывая при этом социальные психологические особенности людей, имеющих отклонения в различных сферах жизнедеятельности	Знать: принципы взаимодействия в сферах деятельности человека, учитывая при этом социальные психологические особенности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Отсутствуют представления о принципах взаимодействия в сферах деятельности человека, учитывая при этом социальные психологические особенности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Неполные представления о принципах взаимодействия в сферах деятельности человека, учитывая при этом социальные психологические особенности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Сформированные, но содержащие пробелы в представлениях о принципах взаимодействия в сферах деятельности человека, учитывая при этом социальные психологические особенности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Сформированные систематические представления о принципах взаимодействия в сферах деятельности человека, учитывая при этом социальные психологические особенности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	

ности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Первый этап	Уметь: использовать принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	Не использует принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	В целом успешное, но не систематическое использование принципов взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании принципов взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности	Сформированное умение использовать принципы взаимодействия в различных сферах деятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья, ориентируясь на их социально-психологические особенности
	Владеть: средствами и методами общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Не владеет и средствами общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	В целом успешное, но не систематическое применение средств и методов общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения средств и методов общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья	Успешное и систематическое применение средств и методов общения с людьми с социально-психологическими особенностями в различных сферах деятельности, имеющих отклонение в состоянии здоровья
УК-9.2 Демонстрирует умелое взаимодействие в социальной и профессиональной	Знать: подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями	Отсутствуют представления о подходах во взаимодействии и социальной профессиональной сферах с лицами с	Неполные представления о подходах во взаимодействии и социальной профессиональной сферах с лицами с	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлениях о подходах во взаимодействии в социальной и	Сформированные систематические представления о подходах во взаимодействии в социальной и профессиональной

<p>ьной сферах с лицами ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Второй этап.</p>	<p>здоровья и инвалидами</p>	<p>ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>профессиональной сферах с лицами ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>сферах с лицами ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>
<p>Уметь: использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>Не умеет использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое использование целесообразных подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании целесообразных подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>Сформированное умение использовать целесообразные подходы во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	
<p>Владеть: навыками подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>Не владеет навыками подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения навыков подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков подходов во взаимодействии в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	

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 элементам компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».
6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

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

Таблица 3.1 – Типовые контрольные задания соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

Индикатор достижения компетенции	№№ заданий (вопросов, билетов, тестов и пр.) для оценки результатов обучения по соотнесенному индикатору достижения компетенции
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Вопросы к зачету в тестовой форме: 1-100
УК-9.1 Обладает представлениями о принципах не дискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.	
УК-9.2 Демонстрирует умелое взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	

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. 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 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