



**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
35.03.10 Ландшафтная архитектура

Направленность (профиль) подготовки
Ландшафтное строительство

Форма обучения
очная, заочная

Казань – 2022 г.

Составитель:
доцент, к.п.н.



Золотов Владимир Николаевич

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 ИМ и ТС № 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 35.03.10 Ландшафтная архитектура, 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: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: методы и средства ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Уметь: проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Владеть: навыками составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.

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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Первый этап.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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.	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.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок средств и методов для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок средств и методов для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки, не умеет использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с неточными ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме, фрагментарное неумение использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с неточными ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами, есть пробелы в умении использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме, умеет использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

		профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.	самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической 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 личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами, фрагментарное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами, есть пробелы во владении средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов, владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних	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, без ошибок научного-теоретических и практических основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок научного-теоретических и практических основы физической культуры и здорового образа жизни.

условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Второй этап.	Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки, не умеет использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме, фрагментарное неумение использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами, есть пробелы в умении использовать средства и методы для выбора здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть: средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки, не владеет средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами, фрагментарное владение средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами, есть пробелы во владении средствами и методами здоровьесберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов, владеет средствами и методами здоровьесберегающих 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 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, обнаружившую 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. ТИП **ТАБЛ 3.1** БЫЕ 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.	1. Тестовые вопросы с 1 по 50;
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Первый этап.	1. Тестовые вопросы с 51 по 100;

Тестовые задания.

1. Что такое физическая культура?
 - а) часть общей культуры;
 - б) область социальной деятельности;
 - в) совокупность духовных и материальных ценностей;
 - г) все.
2. Как следует рассматривать физическую культуру?
 - а) как результат человеческой деятельности;
 - б) как средство физического совершенствования личности;
 - в) как способ физического совершенствования личности;
 - г) все.
3. Что является основным средством физической культуры?
 - а) физические упражнения;
 - б) двигательные умения и навыки;
 - в) жизненные силы;
 - г) физическая подготовленность.
4. Что позволяет формировать целесообразная двигательная деятельность средствами физической культуры?
 - а) физическую подготовленность;
 - б) умения и навыки;
 - в) спортивные достижения;
 - г) все.
5. Для кого могут быть получены результаты физической культуры как одного из видов культурной деятельности человека?
 - а) для предпринимателей;
 - б) для руководителей;
 - в) для общества и личности;
 - г) для всех.
6. Что такое спорт?
 - а) составная часть физической культуры;
 - б) специальная подготовка человека к соревнованиям;
 - в) исторически сложившаяся в форме соревнований практика;
 - г) все.
7. Что такое спорт в узком смысле слова?
 - а) соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;
 - б) ОФП;
 - в) специальная подготовка;
 - г) разминка.
8. Что за время занятий спортом человек пытается расширить?

- а) кругозор;
- б) умственную работоспособность;
- в) границы своих функциональных возможностей;
- г) все.

9. Можно ли спорт рассматривать как одно из средств?

- а) воспитания личности;
- б) самовоспитания личности;
- в) все.

10. Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей?

- а) физической потребностью;
- б) духовной необходимостью;
- в) средством к существованию;
- г) все.

11. Что является составляющей физической культуры?

- а) биологический процесс;
- б) физическое воспитание;
- в) индивидуальное развитие личности;
- г) все.

12. Чем является физическое воспитание?

- а) частью физической культуры;
- б) частью биологического процесса;
- в) частью индивидуального развития личности;
- г) частью общего воспитания.

13. Физическое воспитание – это

- а) педагогический процесс;
- б) биологический процесс;
- в) индивидуальный процесс;
- г) физическое развитие.

14. Что происходит в результате физического воспитания?

- а) развитие двигательных способностей;
- б) формирование физических качеств личности;
- в) формирование психических и морально-эстетических качеств личности;
- г) все.

15. Что является базой для физического воспитания?

- а) двигательная активность;
- б) знания;
- в) умения и навыки;
- г) все.

16. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?

- а) двигательных умений;
- б) двигательных навыков;
- в) двигательных задатков;
- г) всего.

17. Где осуществляется физическое воспитание студентов?

- а) на занятиях по дисциплине «Физическая культура»;
- б) самостоятельно;
- в) на всех занятиях.

18. Что такое физическое совершенствование?

- а) это исторически обусловленный процесс физического развития;
- б) это исторически обусловленный процесс физической подготовки людей;
- в) все.

19. Что такое физическое развитие?

- а) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе;
- б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в пренатальном онтогенезе;
- в) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в постнатальном онтогенезе;
- г) все.

20. Что такое онтогенез?

- а) постоянство внутренней среды организма;
- б) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти;
- в) расширение полостей сердца.

21. Что такое морфологические признаки?

- а) совокупность изменений антропометрических показателей;
- б) совокупность изменений соматометрических признаков;
- в) совокупность изменений показателей физического развития;
- г) все.

22. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям

- а) да;
- б) нет;
- в) длина относится;
- г) масса относится.

23. Что относится к антропометрическим показателям?

- а) ЧСС;
- б) ЧД;
- в) окружность грудной клетки;
- г) АД.

24. Что в широком смысле слова включает в себя понятие «физическое развитие»?

- а) изменение морфологических показателей;
- б) изменение функциональных показателей;
- в) и то, и другое.

25. Почему физическое развитие включает в себя изменение всех жизненно важных систем организма?

- а) принимают участие в росте человека;
- б) принимают участие в развитии организма;

в) и то, и другое.

26. Какие из показателей относятся к функциональным?

- а) ЧСС;
- б) МОД;
- в) МОК;
- г) все.

27. Что крайне важно в повседневной жизни человека с точки зрения физической культуры?

- а) навыки и умения;
- б) знания;
- в) опыт;
- г) движения.

28. При помощи чего происходит адаптация организма к внешней среде?

- а) показателей сердечно-сосудистой системы;
- б) показателей дыхательной системы;
- в) рефлексов;
- г) опорно-двигательного аппарата.

29. Что такое адаптация?

- а) приспособление;
- б) постоянство;
- в) импринтинг;
- г) все.

30. На основе чего формируются умения и навыки?

- а) двигательных актов;
- б) рефлексов;
- в) гомеостаза;
- г) гемолиза.

31. Что такое физическая подготовленность?

- а) состояние показателей физической подготовленности;
- б) динамика показателей физической подготовленности;
- в) и то, и другое.

32. Что такое функциональная подготовленность?

- а) совокупность морфологических показателей;
- б) совокупность функциональных показателей;
- в) и то, и другое.

33. Сколько критериев, по которым можно судить о сформированности ФК личности?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 10.

34. Сколько социальных функций ФК выполняет в вузе?

- а) 4;
- б) 5;

- в) 6;
- г) 7.

35. Какие задачи необходимо решать для достижения цели ФВ?

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) развивающие;
- г) оздоровительные;
- д) все.

36. В каком году был принят «Федеральный закон «О физической культуре и спорту в РФ»?

- а) 1999;
- б) 2003;
- в) 2005;
- г) 2010.

37. Что означает аббревиатура ССС в физиологии?

- а) сосудистая система сердца;
- б) сердечно-сосудистая система;
- в) систолическая система сердца.

38. Что означает аббревиатура ЧСС в физиологии?

- а) частота сердечных сокращений;
- б) частная сосудистая система;
- в) чистая сосудистая система.

39. Что означает аббревиатура АД в физиологии?

- а) абсолютное давление;
- б) артериальное давление;
- в) активное давление.

40. Что означает аббревиатура ЧД в физиологии?

- а) чистое давление;
- б) частное давление;
- в) частота дыхания.

41. Что означает аббревиатура ЖЕЛ в физиологии?

- а) желательная емкость легких;
- б) живительная емкость легких;
- в) жизненная емкость легких.

42. Что означает аббревиатура САД в физиологии?

- а) соматическое артериальное давление;
- б) статическое артериальное давление;
- в) систолическое артериальное давление;

43. Что означает аббревиатура ДАД в физиологии?

- а) динамическое артериальное давление;
- б) диастолическое артериальное давление;
- в) доброкачественное артериальное давление.

44. Что означает аббревиатура МОД в физиологии?

- а) минутный объем дыхания;

- б) минутный объем движения;
- в) минутный объем давления.

45. Что означает аббревиатура МОК?

- а) международный олимпийский комитет;
- б) минутный объем кровообращения;
- в) минимальный объем крови.

46. Какое существо человек?

- а) социальное;
- б) биологическое;
- в) и то и другое.

47. Что такое социально-биологические основы ФК?

- а) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей;
- б) совокупность морфофункциональных показателей;
- в) биологическая система.

48. Что такое организм?

- а) саморегулирующаяся биологическая система;
- б) саморазвивающаяся биологическая система;
- в) и то и другое.

49. В чем отличительная особенность человека?

- а) сознательное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
- б) активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия;
- в) и то и другое.

50. Без чего нельзя организовывать процесс формирования ЗОЖ и физической подготовки населения?

- а) без знаний о строении человеческого тела;
- б) без знаний о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма;
- в) без знаний об особенностях протекания процессов жизнедеятельности организма;
- г) без всего вышеперечисленного.

51. Что человек наследует от родителей?

- а) приобретенные черты характера;
- б) врожденные, генетически обусловленные черты и особенности;
- в) и то и другое.

52. Что определяет индивидуальное развитие человека в процессе его жизни?

- а) врожденные черты и особенности;
- б) генетически обусловленные черты и особенности;
- в) и то и другое.

53. До какого возраста у человека продолжается рост?

- а) до 16 лет;
- б) до 18 лет;
- в) до 20 лет;
- г) до 21 лет.

54. Какие возрастные границы имеет юношеский возраст у лиц мужского пола?
- а) 13 – 16 лет;
 - б) 17 – 21 лет;
 - в) 22 – 35 лет;
 - г) 36 – 60 лет.
55. Какие возрастные границы имеет I период зрелого возраста у лиц женского пола?
- а) 12 – 15 лет;
 - б) 16 – 20 лет ;
 - в) 21 – 35 лет;
 - г) 36 – 55 лет.
56. Кого по возрастной периодизации мы относим к долгожителям?
- а) людей, у которых возраст составляет 60 – 74 лет;
 - б) людей, у которых возраст составляет 75 – 89 лет;
 - в) людей, у которых возраст составляет свыше 90 лет.
57. С чем связаны периоды наиболее интенсивного роста?
- а) с периодом грудного возраста;
 - б) с периодом полового созревания;
 - в) и с тем, и с другим.
58. Как называется период полового созревания?
- а) гомеостаз;
 - б) внеутробный;
 - в) пубертат.
59. По каким признакам определяется период полового созревания?
- а) по первичным;
 - б) по вторичным;
 - в) по тем, и другим.
60. Что относится к вторичным признакам полового созревания?
- а) увеличение гениталий;
 - б) рост волос в области лобка, подмышечных впадин;
 - в) и то, и другое.
61. Что такое гениталии?
- а) наружные половые органы;
 - б) вегетативные органы;
 - в) и то, и другое.
62. Как называется период ускоренного роста и развития у ребенка?
- а) ретардация;
 - б) акселерация;
 - в) и то, и другое.
63. Как называется период замедленного роста и развития у ребенка?
- а) ретардация;
 - б) акселерация;
 - в) и то, и другое.

64. Что такое гомеостаз?
- а) увеличение размеров сердца;
 - б) повышенное артериальное давление;
 - в) постоянство внутренней среды организма.
65. Чем омываются клетки организма?
- а) кровью;
 - б) лимфой и тканевой жидкостью;
 - в) и тем, и другим.
66. Благодаря чему поддерживается постоянство физико-химического состава внутренней среды организма?
- а) саморегуляции обмена веществ и выделения;
 - б) саморегуляции кровообращения и дыхания;
 - в) и тем, и другим.
67. Что такое организм?
- а) сложная биологическая система;
 - б) постоянство внутренней среды;
 - в) совокупность систем и органов.
68. Что такое брадикардия?
- а) когда ЧСС > 60 уд/мин;
 - б) когда ЧСС < 60 уд/мин;
 - в) когда ЧСС в пределах $60 - 80$ уд/мин.
69. Что такое тахикардия?
- а) когда ЧСС > 90 уд/мин;
 - б) когда ЧСС < 90 уд/мин;
 - в) когда ЧСС в пределах $60 - 80$ уд/мин.
70. Что такое пульс в пределах нормы?
- а) когда ЧСС $= 80$ уд/мин;
 - б) когда ЧСС $= 70$ уд/мин;
 - в) и то, и другое.
71. Что такое артериальная гипертония?
- а) когда САД > 130 мм. 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