



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

---

Институт механизации и технического сервиса  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
цифровизации, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Дмитриев  
«22» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физическая культура и спорт»**

приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки  
**38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль) подготовки  
**Экономика и управление предприятиями**

Форма обучения  
**Очная, очно-заочная**

Казань – 2025

Составитель:

доцент, к.б.н., доцент

Должность, ученая степень, ученое звание

Елистратов Д.Е.

Ф.И.О.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «14» апреля 2025 года (протокол №11)

Заведующий кафедрой:

К.С.-Х.Н.

Должность, ученая степень, ученое звание

Мануров И.М.

Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса № 8 от «24» апреля 2025 года

Председатель методической комиссии:

доцент, к.т.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

Зиннатуллина А.Н.

Ф.И.О.

Согласовано:

Директор

Медведев В.М.

Ф.И.О.

Протокол ученого совета института экономики № 10 от «30» апреля 2025 года

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

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению обучения 38.03.01 Экономика, 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.      | <b>Знать:</b> методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.<br><b>Уметь:</b> использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.<br><b>Владеть:</b> 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 здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> методы и средства ведения здорового образа жизни, в условиях – коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.<br><b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.<br><b>Владеть:</b> 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 (интегрированная оценка уровня сформированности индикаторов достижения компетенций)

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                             | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                  | Оценка уровня сформированности                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  | неудовлетворительно                                                                                                                                            | удовлетворительно                                                                                                                                                                                  | хорошо                                                                                                                                                                                                       | отлично                                                                                                                                                                               |
| УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <b>Знать:</b> методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.                    | Отсутствуют представления о методах и средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.  | Неполные представления о методах и средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.                                         | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о методах и средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.          | Сформированные систематические представления о методах и средствах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.      |
|                                                                                                                                                                                  | <b>Уметь:</b> использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.                                                       | Не умеет использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.                                                          | В целом успешное, но не систематическое использование методов и средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.                                                              | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в использовании методов и средств физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.                                                            | Сформированное умение использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.                                                                    |
|                                                                                                                                                                                  | <b>Владеть:</b> системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке. | Не владеет системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке.    | В целом успешное, но не систематическое применение системы методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке. | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применения системы методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке. | Успешное и систематическое применение системы 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 здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического телосложения, двигательной и функциональной      | <b>Знать:</b> методы и средства ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического телосложения, двигательной и функциональной                   | Отсутствуют представления о методах и средствах ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического телосложения, двигательной и функциональной | Неполные представления о методах и средствах ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического телосложения, двигательной и функциональной                                        | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в представлении о методах и средствах ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического телосложения, двигательной и функциональной         | Сформированные систематические представления о методах и средствах ведения здорового образа жизни, в условиях - коррекции физического телосложения, двигательной и функциональной     |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | подготовленности средствами физической культуры и спорта.                                                                                                                      | телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.                                                                     | и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.                                                                                                                                   | физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.                                                                                        | развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.                                                                     |
|                                                                                  | <b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.    | Не умеет проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.    | В целом успешно, но не систематически проводит самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.           | В целом успешно, но не содержит отдельные пробелы в проведении самостоятельных занятий с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. | Сформированное умение проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. |
|                                                                                  | <b>Владеть:</b> навыками составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. | Не владеет навыками составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. | В целом успешно, но не систематически владеет навыками составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. | В целом успешно, но не содержит отдельные пробелы в составлении комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.          | Успешное и систематическое составление комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.    |

#### Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

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

#### 3.1 Типовые контрольные задания

**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>9. Можно ли спорт рассматривать как одно из средств?</p> <p>А) воспитания личности</p> <p>Б) самовоспитания личности</p> <p>В) все</p>                                                                                                                |
|  | <p>10. Чем являются занятия спортом для некоторой категории людей?</p> <p>А) физической потребностью</p> <p>Б) духовной необходимостью</p> <p>В) средством к существованию</p> <p>Г) все</p>                                                             |
|  | <p>11. Что является составляющей физической культуры?</p> <p>А) биологический процесс</p> <p>Б) физическое воспитание</p> <p>В) индивидуальное развитие личности</p> <p>Г) все</p>                                                                       |
|  | <p>12. Чем является физическое воспитание?</p> <p>А) частью физической культуры</p> <p>Б) частью биологического процесса</p> <p>В) частью индивидуального развития личности</p> <p>Г) частью общего воспитания</p>                                       |
|  | <p>13. Физическое воспитание – это</p> <p>А) педагогический процесс</p> <p>Б) биологический процесс</p> <p>В) индивидуальный процесс</p> <p>Г) физическое развитие</p>                                                                                   |
|  | <p>14. Что происходит в результате физического воспитания?</p> <p>А) развитие двигательных способностей</p> <p>Б) формирование физических качеств личности</p> <p>В) формирование психических и морально-эстетических качеств личности</p> <p>Г) все</p> |
|  | <p>15. Что является базой для физического воспитания?</p> <p>А) двигательная активность</p> <p>Б) знания</p> <p>В) умения и навыки</p> <p>Г) все</p>                                                                                                     |
|  | <p>16. На основе чего происходит развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания?</p> <p>А) двигательных умений</p> <p>Б) двигательных навыков</p> <p>В) двигательных задатков</p> <p>Г) всего</p>                                  |
|  | <p>17. Где осуществляется физическое воспитание студентов?</p> <p>А) на занятиях по дисциплине «Физическая культура»</p> <p>Б) самостоятельно</p> <p>В) на всех занятиях</p>                                                                             |
|  | <p>18. Что такое физическое совершенствование?</p> <p>А) это исторически обусловленный процесс физического развития</p> <p>Б) это исторически обусловленный процесс физической подготовки людей</p> <p>В) все</p>                                        |
|  | <p>19. Что такое физическое развитие?</p> <p>А) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе</p> <p>Б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в</p>                                   |



|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                        | <p>пренатальном онтогенезе</p> <p>В) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в постнатальном онтогенезе</p> <p>Г) все</p>                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                        | <p>20. Что такое онтогенез?</p> <p>А) постоянство внутренней среды организма</p> <p>Б) индивидуальное развитие особи с момента зарождения клетки до смерти</p> <p>В) расширение полостей сердца</p>                                                         |
|                                                                                                                                                                                                        | <p>21. Что такое морфологические признаки?</p> <p>А) совокупность изменений антропометрических показателей</p> <p>Б) совокупность изменений соматометрических признаков</p> <p>В) совокупность изменений показателей физического развития</p> <p>Г) все</p> |
|                                                                                                                                                                                                        | <p>22. Относятся ли длина и масса тела к морфологическим показателям</p> <p>А) да</p> <p>Б) нет</p> <p>В) длина относится</p> <p>Г) масса относится</p>                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                        | <p>23. Что относится к антропометрическим показателям?</p> <p>А) ЧСС</p> <p>Б) ЧД</p> <p>В) окружность грудной клетки</p> <p>Г) АД</p>                                                                                                                      |
| <b>Задания открытого типа</b>                                                                                                                                                                          | 1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                        | 2. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                        | 3. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                        | 4. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                        | 5. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                        | 6. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                        | 7. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                           |
| <b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и безопасных технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Задания закрытого типа</b>                                                                                                                                                                          | <p>1. Что такое здоровье?</p> <p>А) естественное состояние организма</p> <p>Б) состояние, которое уравновешено со средой</p> <p>В) отсутствие болезненных изменений</p> <p>Г) все</p>                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                        | <p>2. Что в широком смысле слова включает в себя понятие «физическое развитие»?</p> <p>А) изменение морфологических показателей</p> <p>Б) изменение функциональных показателей</p> <p>В) и то, и другое</p>                                                 |
|                                                                                                                                                                                                        | <p>3. Почему физическое развитие включает в себя изменение всех жизненно важных систем организма?</p> <p>А) принимают участие в росте человека</p> <p>Б) принимают участие в развитии организма</p> <p>В) и то, и другое</p>                                |
|                                                                                                                                                                                                        | 4. Какие из показателей относятся к функциональным?                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>А) ЧСС<br/>Б) МОД<br/>В) МОК<br/>Г) все</p>                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>5. Что крайне важно в повседневной жизни человека с точки зрения физической культуры?</p> <p>А) навыки и умения<br/>Б) знания<br/>В) опыт<br/>Г) движения</p>                                                                |
|  | <p>6. При помощи чего происходит адаптация организма к внешней среде?</p> <p>А) показателей сердечно сосудистой системы<br/>Б) показателей дыхательной системы<br/>В) рефлексов<br/>Г) опорно-двигательного аппарата</p>        |
|  | <p>7. Что такое адаптация?</p> <p>А) приспособление<br/>Б) постоянство<br/>В) импринтинг<br/>Г) все</p>                                                                                                                         |
|  | <p>8. На основе чего формируются умения и навыки?</p> <p>А) двигательных актов<br/>Б) рефлексов<br/>В) гомеостаза<br/>Г) гемолиза</p>                                                                                           |
|  | <p>9. Что является объективными показателями здоровья?</p> <p>А) данные соматоскопии<br/>Б) результаты клинических, физиологических и биохимических исследований<br/>В) то и другое</p>                                         |
|  | <p>10. Кому ставят диагноз «практически здоров»?</p> <p>А) тем, у которых патологические сдвиги влияют на трудоспособность<br/>Б) тем, у которых патологические сдвиги не влияют на трудоспособность<br/>В) и тем, и другим</p> |
|  | <p>11. Какой показатель исследуется для характеристики «динамического здоровья»?</p> <p>А) показатели деятельности сердца<br/>Б) показатели крови<br/>В) работоспособность</p>                                                  |
|  | <p>12. Кто может быть здоровым?</p> <p>А) люди, обладающие хорошим динамическим здоровьем<br/>Б) люди, способные выполнить определенные физические нагрузки<br/>В) и те, и другие</p>                                           |
|  | <p>13. Какие самостоятельные компоненты здоровья человека выделяет ВОЗ?</p> <p>А) психическое<br/>Б) социальное<br/>В) и то, и другое</p>                                                                                       |
|  | <p>14. Что связано с утомлением?</p> <p>А) появление новых форм неврозов<br/>Б) появление возможности к продолжению деятельности<br/>В) появление возможности к росту функциональных показателей</p>                            |
|  | <p>15. В чем проявляется ухудшение умственной работоспособности?</p> <p>А) повышается физическая работоспособность</p>                                                                                                          |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Б) снижается функция внимания<br>В) ухудшаются показатели внешнего дыхания                                                                                                                                                  |
|                                       | 16. Как называется состояние эмоциональной перенапряженности?<br>А) гиподинамия<br>Б) гипокинезия<br>В) стресс                                                                                                              |
|                                       | 17. Что является одной из причин состояния эмоциональной перенапряженности?<br>А) гипотония<br>Б) гипокинезия<br>В) тахикардия                                                                                              |
|                                       | 18. На что влияют элементы или факторы ЗОЖ?<br>А) сохранению здоровья<br>Б) ухудшению здоровья<br>В) и то, и другое                                                                                                         |
|                                       | 19. На что могут влиять неправильно организованный труд, недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание?<br>А) на высокую производительность труда<br>Б) на заболеваемость<br>В) не влияют ни на что     |
|                                       | 20. Что в себя включает понятие ЗОЖ?<br>А) деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья<br>Б) условие, благодаря которому реализуются и развиваются все формы здорового образа жизни<br>В) и то, и другое |
|                                       | 21. Что из себя представляет здоровый стиль жизни?<br>А) здоровое долголетие<br>Б) здоровье<br>В) субъективное здоровье                                                                                                     |
|                                       | 22. Какой фактор является определяющим в деле приобщения к здоровому стилю жизни?<br>А) рациональное питание<br>Б) оптимальный двигательный режим<br>В) закаливание                                                         |
|                                       | 23. Что такое физическое здоровье?<br>А) потенциальные возможности организма<br>Б) мобилизация функциональных резервов<br>В) и то, и другое                                                                                 |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Задания<br/>открытого<br/>типа</b> | 1. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?                                                                                                                                                                  |
|                                       | 2. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?                                                                                                                                 |
|                                       | 3. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?                                                                                                                                            |
|                                       | 4. Раскройте особенности организации проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.                                                                                                 |
|                                       | 5. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?                                                                                                                         |
|                                       | 6. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.                                                                                                                                   |
|                                       | 7. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?                                                                                                                                  |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                             |

### 3.2 Типовые вопросы и задания

**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.
13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.

**УК-7.2** Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

1. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
2. Стресс и его причины во время учебной деятельности.
3. Психофизиологические основы интеллектуального труда.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Разминка при занятиях спортом.
6. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние).
7. Утомление, его причины и способы устранения.
8. Восстановление и его средства.
9. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.
10. Физиологическая характеристика развития быстроты.
11. Физиологическая характеристика развития выносливости.
12. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.
13. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

14. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
15. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.
16. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
18. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.
19. Влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
20. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложений.

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Лекции оцениваются по посещаемости, активности, умению выделить главную мысль.

Практические занятия оцениваются по самостоятельности выполнения работы, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

Самостоятельная работа оценивается по качеству и количеству выполненных домашних или контрольных работ, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, зачета с оценкой и экзамена.

Для получения зачета и экзамена студент очной формы обучения должен в течение семестра активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Для получения зачета и экзамена студент заочной формы обучения должен написать контрольную работу, активно посещать лекции и принимать участие в обсуждении вопросов, касающихся изучаемой темы, выполнить и защитить отчеты по практическим занятиям.

Критерии оценки зачета и экзамена могут быть получены в тестовой форме: количество баллов или удовлетворительно, хорошо, отлично. Для получения соответствующей оценки на зачете и экзамене по курсу используется накопительная система балльно-рейтинговой работы студентов. Итоговая оценка складывается из суммы баллов или оценок, полученных по всем разделам курса и суммы баллов, полученной на зачете и экзамене.

Таблица 4.1 - Критерии оценки уровня знаний студентов с использованием теста на зачете и экзамене по учебной дисциплине

| Оценка              | Характеристики ответа студента |
|---------------------|--------------------------------|
| Отлично             | 86-100 % правильных ответов    |
| Хорошо              | 71-85 %                        |
| Удовлетворительно   | 51- 70%                        |
| Неудовлетворительно | Менее 51 %                     |

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «не удовлетворительно».

Количество баллов и оценка неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично определяются программными средствами по количеству правильных ответов к количеству случайно выбранных вопросов.

Критерии оценивания компетенций, следующие:

1. Ответы имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об уверенных знаниях обучающегося и о его умении решать профессиональные задачи, оценивается в 5 баллов (отлично);

2. Более 75% ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует о достаточных знаниях обучающегося и его умении решать профессиональные задачи – 4 балла (хорошо);

3. Не менее 50% ответов имеют полные решения (с правильным ответом). Их содержание свидетельствует об удовлетворительных знаниях обучающегося и о его ограниченном умении решать профессиональные задачи, соответствующие его будущей квалификации – 3 балла (удовлетворительно);

4. Менее 50% ответов имеют решения с правильным ответом. Их содержание свидетельствует о слабых знаниях обучающегося и о его неумении решать профессиональные задачи – 2 балла (неудовлетворительно).