МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт философии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Скляр П.П.
(подпись)
«27» февраля 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Физическая культура и спорт

01.03.02 Прикладная математика и информатика

«Математическое и программное обеспечение вычислительных машин и компьютерных сетей»

Разработчик (разработчики):

Доцент _____ Ермолаева Т.Н.
(подпись)
Доцент _____ Николайчук И.Ю.
(подпись)
Доцент _____ Андреева В.В.
(подпись)
Доцент _____ Игнатова Т.А.
(подпись)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания

от «19» 02 2025 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой _____ Ермолаева Т.Н.
(подпись)

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Выберите один правильный ответ

1. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это
А) состояние социального и духовного благополучия, характеризуется высоким развитием физических качеств
Б) состояние отсутствия болезней, характеризуется физическим благополучием
В) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней
Г) состояние полного благополучия и комфорта
Правильный ответ: В
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3)

2. Основные компоненты здоровья – это
А) показатели роста и развития, функциональное состояние, резервные возможности организма
Б) соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье
В) индивидуальное, общественное, физическое здоровье
Г) показатели ЧСС, АД, роста, веса
Правильный ответ: Б
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

3. ЧСС в 100-120 уд/мин в спокойном состоянии – это
А) брадикардия
Б) аритмия
В) тахикардия
Г) миопия
Правильный ответ: В
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Установите правильное соответствие.
Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

4. Установите соответствие предложенного состояния с показателями АД (артериального давления).

Состояние	Показатели
1) нормотония	А) 150 на 90 мм рт. ст.
2) гипотония	Б) 120 на 70 мм рт. ст.
3) гипертония	В) 89 на 59 мм рт. ст.

Правильный ответ:

1	2	3
Б	В	А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3)

5. Установите соответствие предложенного состояния с показателями.

Состояние	Показатели
1) тахикардия	А) АД 150 на 90 мм рт. ст.
2) гипотония	Б) ЧСС 100-120 уд/мин
3) гипертония	В) АД 89 на 59 мм рт. ст
4) брадикардия	Г) ЧСС менее 40 уд/мин

Правильный ответ:

1	2	3	4
Б	В	А	Г

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3)

6. Установите соответствие продуктов питания и потребляемых в них (в большей мере) нутриентов.

Продукт питания	Нутриенты
1)печенье сдобное, конфеты, сладкая газированная вода	А) белки
2) яйца, мясо, молоко	Б) жиры
3) масло сливочное, сало, майонез	В) углеводы

Правильный ответ:

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Установите правильную последовательность.
Запишите правильную последовательность букв слева направо.

7. Установите правильную последовательность движения крови по большому кругу кровообращения:
А) артерии
Б) аорта
В) капилляры
Г) вены
Д) правое предсердие
Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

8. Установите правильную последовательность движения вдыхаемого воздуха по дыхательной системе организма:
А) бронхи

Б) носовая полость
В) трахея
Г) гортань
Д) альвеолы
Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

9. Установите правильную последовательность влияния определенных факторов на здоровье человека (от большего фактора к меньшему):
А) здравоохранения
Б) образ жизни
В) наследственность
Г) окружающая среда
Правильный ответ: Б, Г, В, А
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

10. Окружающая среда, здравоохранение, наследственность, образ жизни – это основные факторы _____.
Правильный ответ: здоровья
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

11. Постоянно повышенная частота сердечных сокращений (пульс) в покое называется _____.
Правильный ответ: тахикардией
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

12. Табак как вещество считается легким _____ средством.
Правильный ответ: наркотическим
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

13. Постоянно повышенное АД (артериальное давление) в покое называется _____.
Правильный ответ: артериальной гипертонией / гипертензией
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

14. Рациональное питание предусматривает прием пищи _____ раз в день.
Правильный ответ: 5 / 6
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

15. Гипокинезия – это _____.

Ответ: недостаток двигательной активности / недостаток движения
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

16. *Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.*
По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». С точки зрения ведущих российских ученых: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции». Вместе с тем, принято условно разделять здоровье на компоненты. Перечислите компоненты здоровья человека.
Время выполнения: 7 мин.
Ожидаемый результат: здоровье принято условно разделять на следующие компоненты:
- соматическое здоровье
- физическое здоровье
- психическое здоровье
- нравственное здоровье
Критерии оценивания: полное содержательное соответствие ожидаемому результату.
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3)

17. *Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.*
По определению академика К. Н. Чумакова, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – «это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности организма, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.
Перечислите основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ).
Время выполнения: 7 мин.
Ожидаемый результат: рациональное питание; оптимальная двигательная активность; соответствие жизнедеятельности биоритмам; рациональное чередование труда и отдыха; соответствие физических и умственных нагрузок возрасту; культивация положительных эмоций; психологический комфорт; отказ от вредных привычек; упорядоченные половые отношения (сексуальная культура); профилактика заболеваний; соблюдение личной гигиены; закаливание и др.
Критерии оценивания: наличие в ответе не менее пяти компонентов ЗОЖ.
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3)

18. *Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.*
Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ. Пищевые продукты состоят из тысячи химических веществ. Для облегчения их изучения эти вещества группируют по определенным физиологическим и биохимическим свойствам. Пищевые вещества принято разделять на нутриенты и непищевые компоненты. Перечислите пищевые вещества, которые относятся к нутриентам.
Время выполнения: 7 мин.
Ожидаемый результат: к нутриентам относятся следующие пищевые вещества:
- белки
- углеводы
- жиры
- витамины
- минеральные вещества
- вода
Критерии оценивания: наличие в ответе не менее пяти нутриентов.
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Председатель учебно-методической комиссии
института философии  Пидченко С. А.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)