

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 \_\_\_\_\_ Склад П.П.  
(подпись)  
« 27 » февраля 20 25 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине

Физическая культура и спорт

23.05.03 Подвижной состав железных дорог

«Локомотивы»

Разработчик (разработчики):

Доцент Т.Н. Ермолаева  
(подпись)

Доцент И.Ю. Николайчук  
(подпись)

Доцент В.В. Андреева  
(подпись)

Доцент Т.А. Игнатова  
(подпись)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания  
от « 19 » 02 20 25 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой Т.Н. Ермолаева  
(подпись)

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*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)

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

*Установите правильное соответствие.*

*Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.*

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

Состояние

1) нормотония

2) гипотония

3) гипертония

Показатели

А) 150 на 90 мм рт. ст.

Б) 120 на 70 мм рт. ст.

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)

2. Установите соответствие предложенного состояния с показателями.

Состояние

1) тахикардия

2) гипотония

3) гипертония

4) брадикардия

Показатели

А) АД 150 на 90 мм рт. ст.

Б) ЧСС 100-120 уд/мин

В) АД 89 на 59 мм рт. ст.

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)

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

Продукт питания

1) печенье сдобное, конфеты, сладкая газированная вода

2) яйца, мясо, молоко

3) масло сливочное, сало, майонез

Нутриенты

А) белки

Б) жиры

В) углеводы

Правильный ответ:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| В | А | Б |

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

**Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

*Установите правильную последовательность.*

*Запишите правильную последовательность букв слева направо.*

1. 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)

2. 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)

3. 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)

## **Задания открытого типа**

### **Задания открытого типа на дополнение**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

1. 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)

2. 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)

3. Табак как вещество считается легким \_\_\_\_\_ средством.

Правильный ответ: наркотическим

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

### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

1. 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)

2. 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)

3. Гипокинезия – это \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: недостаток двигательной активности / недостаток движения

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

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

*1. 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)

*2. 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)

*3. 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 специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог.

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 указанной специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог.

Председатель учебно-методической комиссии  
института философии



Пидченко С. А.

**Лист изменений и дополнений**

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