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.
«19» 02 20 25 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
**по учебной дисциплине**

**Физическая культура и спорт**

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)

Профиль: «Техника и технологии строительства и жилищно-коммунального хозяйства (по элективным модулям)»

Разработчик (разработчики):

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

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

Заведующий кафедрой _____ Ермолаева Т.Н.

Луганск 20 25 г.

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

1. *Выберите один правильный ответ.*
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. *Выберите один правильный ответ.*
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. *Выберите один правильный ответ.*
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)

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

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

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 правильное соответствие.*

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

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)

7. *Установите правильную последовательность.*

*Запишите правильную последовательность букв слева направо.*

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.*
*Запишите правильную последовательность букв слева направо.*
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.*
*Запишите правильную последовательность букв слева направо.*
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)

10. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
Табак как вещество считается легким _____ средством.
Правильный ответ: наркотическим
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

13. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

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) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |