

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 »

20 25 года



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

**Физическая культура и спорт**

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение  
(по отраслям)

Профиль: «Управление документами в условиях цифровой экономики»

Разработчик (разработчики):

Доцент Т.Н. Ермолаева Ермолаева Т.Н.

Доцент И.Ю. Николайчук Николайчук И.Ю.

Доцент В.В. Андреева Андреева В.В.

Доцент Т.А. Игнатова Игнатова Т.А.

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

Заведующий кафедрой Т.Н. Ермолаева Ермолаева Т.Н.

Луганск 20 25 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 \_\_\_\_\_.

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 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

| №<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) |
|----------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |