

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

Краснодонский факультет инженерии и менеджмента (филиал)  
Кафедра государственного управления и техносферной безопасности



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
Панайотов К.К.

«14» марта 2025 года

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

**Физическая культура и спорт**

наименование учебной дисциплины, практики)

**20.03.01 Техносферная безопасность**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**«Защита в чрезвычайных ситуациях»**

наименование профиля подготовки (специальности, магистерской программы); при отсутствии ставится прочерк)

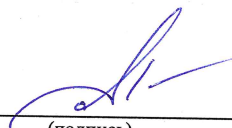
Разработчик(разработчики):  
старший преподаватель

  
(подпись)

Галко С.М.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры государственного управления и техносферной безопасности от «13» февраля 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой  
государственного  
управления и техносферной  
безопасности

  
(подпись)

Черная А.М.

Краснодон 2025

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

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*Выберите один правильный ответ.*

1. Как определяет здоровье Всемирная организация здравоохранения?

- 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     | 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: 1Б, 2В, 3А

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

2. 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: 1Б, 2В, 3А, 4Г

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                                        | 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: 1В, 2А, 3Б

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**

*Дайте ответ на вопрос.*

1. Как называется постоянно повышенное АД (артериальное давление) в покое?

Правильный ответ: Артериальной гипертонией / гипертензией.

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

2. Какое количество приемов пищи в день предусматривает рационально питание?

Правильный ответ: 5 / 6 раз в день.

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

3. Что такое гипокинезия?

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**

*Дайте развернутый ответ на вопрос.*

1. 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: ответ должен содержательно соответствовать ожидаемому результату.

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

2. 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 – 10 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. 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.

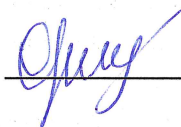
Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность.

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 20.03.01 Техносферная безопасность.

Председатель учебно-методической  
комиссии Краснодарского факультета  
инженерии и менеджмента (филиала)



Родионова О.Ю.

### 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) |
|----------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |