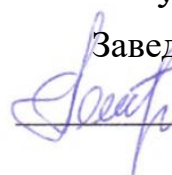


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



С.С. Петрова

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Элективные курсы по физической культуре и  
спорту. Общая физическая подготовка**

38.05.01 Экономическая безопасность

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

ЭКОНОМИСТ

Кинель 2023

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИНДИКАТОРОВ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ ПО  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-1/УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>ИД-2/УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>ИД-3/УК-7 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

*Для оценки УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

1. Понятие «Физическая культура» -это?

**Правильный ответ:** это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

2. Спорт –это?

**Правильный ответ** собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой?

**Правильный ответ** специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

4. Основным средством физического воспитания являются?

**Правильный ответ** физические упражнения;

5. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам?

**Правильный ответ** теоретическому, практическому и контрольному;

6. Физические упражнения это?

**Правильный ответ** двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;

7. Основными видами физической рекреации являются?

**Правильный ответ** туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

8. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно?

**Правильный ответ** 120/70 мм рт ст;

9. Назовите основные физические качества человека?

**Правильный ответ** быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

10. Сила – это?

**Правильный ответ** способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

11. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется?

**Правильный ответ** гибкостью;

12. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется?

**Правильный ответ** выносливостью.

13. Под координационными способностями (ловкость) следует понимать?

**Правильный ответ** способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;

14. Врачебный контроль это?

**Правильный ответ** раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся;

15. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?

**Правильный ответ** основной;

16. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности?

**Правильный ответ** подготовительной;

17. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы:

**Правильный ответ** специальной.

18. Антропометрия это?

**Правильный ответ** измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

19. Самоконтроль это?

**Правильный ответ** наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

20. Принципы рационального питания?

**Правильный ответ** сбалансированность основных пищевых веществ.

21. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью?

**Правильный ответ** «вработывания» в трудовой (учебный) день;

22. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда?

**Правильный ответ** предупреждения утомления и восстановления работоспособности;

23. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

**Правильный ответ** физическим воспитанием.

24. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом?

**Правильный ответ** состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

25. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня?

**Правильный ответ** утренние часы;

26. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта?

**Правильный ответ** аэробика;

27. Основные виды диагностики – это?

**Правильный ответ** врачебно-педагогический контроль;

28. Производственной физической культурой называется?

**Правильный ответ** система методически обоснованных физических упражнений;

29. Формами производственной гимнастики являются?

**Правильный ответ** вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

30. Физическое совершенство – это?

**Правильный ответ** наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность

## **Критерии оценивания уровня сформированности компетенций**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы более, чем на 90% вопросов.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы на 80-89% вопросов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы на 70-79% вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы менее чем на 70% вопросов.