# 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. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья

38.05.01 Экономическая безопасность

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

экономист

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

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

### 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** «врабатывания» 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** угренние 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.