

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2022, 2023, 2024 года поступления
по образовательной программе 06.03.01 Биология, профиль Биохимия
(бакалавриат), форма обучения очная
2024- 2025 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

Текущая аттестация включает следующие типы заданий: тестирование, оценка освоения практических навыков (умений).

1.1. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

1. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое воспитание
- б) физическое развитие
- в) физическая культура
- г) комплекс физических упражнений

2. Основатель отечественной системы студенческого физического воспитания:

- а) П.Ф. Лесгафт
- б) Л.П. Матвеев
- в) М.В. Ломоносов
- г) Пьер де Кубертен

3. Российский студенческий спортивный Союз был образован:

- а) в 1993 году
- б) в 1957 году
- в) в 1987 году
- г) в 1929 году

4. В каком году в нашей стране был введён предмет «физическая культура» в учебные планы, как обязательный:

- а) 1993
- б) 1929
- в) 1901
- г) 1910

5. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет составляет:

- а) 11 часов
- б) 5 часов
- в) 8 часов

6. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

7. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) специфические виды допинга
- б) психотропные стимуляторы
- в) наркотические и болеутоляющие вещества

8. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1967
- б) 1957
- в) 1974
- г) 1982

9. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки называется:

- а) интегральным показателем оптимального объема нагрузки
- б) абсолютным показателем оптимального объема нагрузки
- в) относительным показателем оптимального объема нагрузки
- г) индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки

10. Наиболее информативными критериями оценки тяжести физической нагрузки являются показатели:

- а) кардиореспираторной системы
- б) нервной системы
- в) мочевыделительной системы
- г) эндокринной системы

1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

1. Определить уровень толерантности студента к предлагаемой двигательной активности на конкретном занятии по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)» с использованием «Схемы экспресс-анализа переносимости нагрузки».

1. Составить фрагмент комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (3-4 упражнения на одну условную мышечную зону).

2. Продемонстрировать способность управления группой людей при выполнении физкультурной паузы.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет включает в себя собеседование по контрольным вопросам.

2.1. Контрольные вопросы для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

Перечень вопросов для собеседования

№	Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации	Проверяемые компетенции
1.	Назовите формы руководства физической культурой и спортом в России.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
2.	Дайте определение «Физическая культура».	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
3.	Дайте определение «Физическое воспитание».	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

4.	Дайте характеристику структуре управления физической культурой и спортом в РФ.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
5.	Назовите основоположника Российской системы вузовского физического воспитания.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
6.	Чем вызвана разработка отдельной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
7.	Назовите содержание (разделы) учебной программы по дисциплинам физического воспитания для студентов медицинских и фармацевтических вузов.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
8.	Перечислите формы занятий физической культурой в медицинском вузе	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
9.	Назовите учебные отделения по физическому воспитанию.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
10.	Назовите особенности бюджета времени студентов как социальной группы.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
11.	Назовите особенности организации учебного процесса в медицинском вузе.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
12.	Назовите степени утомления при умственной работе по С.А. Косилону.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
13.	Назовите факторы, влияющие на изменение состояния умственной работоспособности студентов.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
14.	Назовите условия высокой продуктивности учебного труда студентов.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
15.	Перечислите «малые формы» физической культуры, используемые в режиме учебного труда студентов.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
16.	Назовите особенности проведения занятий физической культурой для студентов специального учебного отделения	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
17.	Дайте характеристику основным биохимическим изменениям в мышечной ткани с ростом тренированности.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
18.	Перечислите основные физиологические особенности тренированного организма в состоянии покоя.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
19.	Перечислите основные причины возникновения перетренированности.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
20.	Перечислите виды планирования тренировочного процесса.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

21.	Дайте характеристику зоны максимальной мощности работы по В.С. Фафелю.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
22.	Дайте характеристику зоны субмаксимальной мощности работы по В.С. Фафелю.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
23.	Укажите основные этапы создания и внедрения комплекса ВФСК ГТО.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
24.	Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
25.	Перечислите основные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
26.	Назовите факторы и принципы закаливания.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
27.	Дайте определение допинга и классификацию официально запрещенных препаратов.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
28.	Раскройте влияние анаболических стероидов на женский организм.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
29.	Раскройте влияние анаболических стероидов на мужской организм.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
30.	Раскройте влияние анаболических стероидов на организм подростков.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
31.	Назовите санкции, применяемые к спортсменам, тренерам, врачам при обнаружении употребления допинга.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
32.	Перечислите виды тренажеров по направленности воздействия.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
33.	Перечислите типы тренажеров.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
34.	Дайте характеристику тренажерам психофизического сопряжения.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
35.	Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах и тренажерной технике.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
36.	Дайте характеристику медицинских групп.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
37.	Укажите ограничения в занятиях с пожилыми людьми.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
38.	Перечислите способы восстановления после физических	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК

	нагрузок.	-6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
39.	Перечислите категории инвалидов.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
40.	Дайте характеристику структуры адаптивной физической культуры.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
41.	Дайте определение и раскройте содержание райдтерапии.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
42.	Дайте определение понятиям «массаж», «самомассаж».	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
43.	Укажите, какое воздействие оказывают массажные приемы на функциональное состояние организма человека.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
44.	Перечислите формы проведения массажа.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
45.	Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
46.	Охарактеризуйте конституционные типы человека.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
47.	Перечислите показатели самоконтроля организма при физической нагрузке.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
48.	Дайте определение самоконтроля, его цель и задачи	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
49.	Назовите цели и задачи ППФП медицинского работника.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
50.	Раскройте особенности профессионального труда врачей различного профиля (по выбору).	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
51.	Раскройте формы организации ППФП в медицинском вузе.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
52.	На какие группы функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
53.	Каковы формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
54.	Каковы особенности проведения занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
55.	Дайте определение понятиям «двигательная активность», «гипокинезия», «гиперкинезия».	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -

		7.2.1., УК-7.3.1
56.	Перечислите основные положительные эффекты воздействия двигательной активности на организм человека.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
57.	Назовите основные критерии, которые необходимо учитывать при назначении двигательного режима занимающимся.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
58.	Дайте определение понятию «травма».	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
59.	Назовите основные причины травматизма.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
60.	Перечислите мероприятия по профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата на занятиях физической культурой и спортом.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
61.	Перечислите общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
62.	Опишите последовательность действий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1
63.	Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды.	УК -6.1.1, УК-6.2.1, УК -6.3.1, УК-7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья
«28» мая 2024 г., протокол № 16.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова