

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2022, 2023, 2024 года поступления
по образовательной программе 38.03.02 Менеджмент
(бакалавриат), форма обучения очная, очно-заочная 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-7.1.1

1. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
- б) рациональное использование ресурсов организма;
- в) быстрая активизация функций организма в начале работы;
- г) частичное использование ресурсов организма;
- д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.

2. Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC_{170} является:

- а) зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода;
- б) зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;
- в) зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода.

3. Для повышения работоспособности студентов с ослабленным здоровьем наиболее выражен положительный эффект при

- 1) 2-разовых занятиях по 90 минут
- 2) 3-разовых занятиях по 180 минут
- 3) 6-разовых занятиях по 30 минут

4. Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):

- а) шотландский душ;
- б) жемчужная ванна;
- в) хлоридно-натриевая ванна;
- г) щелочная ванна.

5. Быстрота – это способность человека выполнять:

- а) движения с минимальным усилием;
- б) движения с максимальной амплитудой;
- в) движения в минимальный промежуток времени;
- г) движения в максимальный промежуток времени.

6. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых (Выберите один правильный ответ):

- а) до прибытия медицинских работников
- б) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
- в) вместо медицинских работников

7. Какие травмы называются спортивными

- 1) термические
- 2) переломы
- 3) родовые
- 4) лучевые
- 5) растяжения
- б) раны

8. Укажите правильный порядок оказания первой медицинской помощи:

- а) вызов бригады «скорой помощи»
- б) придание пострадавшему безопасного положения
- в) устранение причины воздействия угрожающих факторов
- г) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)
- д) срочная оценка состояния пострадавшего

9. Какие средства являются обязательными составляющими аптечки первой помощи (4 правильных варианта)?

- а) ножницы
- б) жгут для остановки кровотечения
- в) шины для верхних и нижних конечностей
- г) комплексные поливитамины
- д) сахар
- е) шариковая ручка или карандаш
- ж) кружка Эсмарха

10. Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии необходимо (2 правильных варианта):

- а) воспользоваться давящей повязкой
- б) придавить артерию пальцем выше места ранения
- в) придавить артерию пальцем ниже места ранения
- г) наложить жгут выше места кровотечения
- д) наложить жгут ниже места кровотечения

1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.2.1, УК-7.3.1.

- 1) По предложенной схеме экспресс-анализа переносимости нагрузки на конкретном занятии физической культурой рассчитать энергетическую стоимость всего занятия.
- 2) По предложенным данным определить уровень физической работоспособности в абсолютной величине.
- 3) Произведите исследование элементов «моторной памяти» с точностью воспроизведения заданного движения во времени по предложенным параметрам.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация включает следующие типы заданий: собеседование по контрольным вопросам, оценка освоения практических навыков (умений).

2.1. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1

2.1. 1. Перечень вопросов для собеседования

№	Вопросы для промежуточной аттестации	Проверяемые компетенции
1.	Назовите формы руководства физической культурой и спортом в России.	УК-7.1.1
2.	Дайте определение «Физическая культура».	УК-7.1.1
3.	Дайте определение «Физическое воспитание».	УК-7.1.1
4.	Дайте характеристику структуре управления физической культурой и спортом в РФ.	УК-7.1.1
5.	Назовите основоположника Российской системы вузовского физического воспитания.	УК-7.1.1
6.	Чем вызвана разработка отдельной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?	УК-7.1.1
7.	Назовите содержание (разделы) учебной программы по дисциплинам физического воспитания для студентов медицинских и фармацевтических вузов.	УК-7.1.1
8.	Перечислите формы занятий физической культурой в медицинском вузе	УК-7.1.1
9.	Назовите учебные отделения по физическому воспитанию.	УК-7.1.1
10.	Назовите особенности бюджета времени студентов как социальной группы.	УК-7.1.1
11.	Назовите особенности организации учебного процесса в медицинском вузе.	УК-7.1.1
12.	Назовите степени утомления при умственной работе по С.А. Косилову.	УК-7.1.1
13.	Назовите факторы, влияющие на изменение состояния умственной работоспособности студентов.	УК-7.1.1
14.	Назовите условия высокой продуктивности учебного труда студентов.	УК-7.1.1
15.	Перечислите «малые формы» физической культуры, используемые в режиме учебного труда студентов.	УК-7.1.1
16.	Назовите особенности проведения занятий физической культурой для студентов специального учебного отделения	УК-7.1.1
17.	Дайте характеристику основным биохимическим изменениям в мышечной ткани с ростом тренированности.	УК-7.1.1
18.	Перечислите основные физиологические особенности тренированного организма в состоянии покоя.	УК-7.1.1
19.	Перечислите основные причины возникновения перетренированности.	УК-7.1.1
20.	Перечислите виды планирования тренировочного процесса.	УК-7.1.1
21.	Дайте характеристику зоны мощности работы по В.С. Фафелю (по выбору).	УК-7.1.1

22.	Дайте характеристику зоны мощности работы по В.С. Фафелью (по выбору).	УК-7.1.1
23.	Укажите основные этапы создания и внедрения комплекса ВФСК ГТО.	УК-7.1.1
24.	Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО.	УК-7.1.1
25.	Перечислите основные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	УК-7.1.1
26.	Назовите факторы и принципы закаливания.	УК-7.1.1
27.	Дайте определение допинга и классификацию официально запрещенных препаратов.	УК-7.1.1
28.	Раскройте влияние анаболических стероидов на женский организм.	УК-7.1.1
29.	Раскройте влияние анаболических стероидов на мужской организм.	УК-7.1.1
30.	Раскройте влияние анаболических стероидов на организм подростков.	УК-7.1.1
31.	Назовите санкции, применяемые к спортсменам, тренерам, врачам при обнаружении употребления допинга.	УК-7.1.1
32.	Перечислите виды тренажеров по направленности воздействия.	УК-7.1.1
33.	Перечислите типы тренажеров.	УК-7.1.1
34.	Дайте характеристику тренажерам психофизического сопряжения.	УК-7.1.1
35.	Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах и тренажерной технике.	УК-7.1.1
36.	Дайте характеристику медицинских групп.	УК-7.1.1
37.	Укажите ограничения в занятиях с пожилыми людьми.	УК-7.1.1
38.	Перечислите способы восстановления после физических нагрузок.	УК-7.1.1
39.	Перечислите категории инвалидов.	УК-7.1.1
40.	Дайте характеристику структуры адаптивной физической культуры.	УК-7.1.1
41.	Дайте определение и раскройте содержание райдтерапии.	УК-7.1.1
42.	Дайте определение понятиям «массаж», «самомассаж».	УК-7.1.1
43.	Укажите, какое воздействие оказывают массажные приемы на функциональное состояние организма человека.	УК-7.1.1
44.	Перечислите формы проведения массажа.	УК-7.1.1
45.	Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».	УК-7.1.1
46.	Охарактеризуйте конституционные типы человека.	УК-7.1.1
47.	Перечислите показатели самоконтроля организма при физической нагрузке.	УК-7.1.1
48.	Дайте определение самоконтроля, его цель и задачи	УК-7.1.1
49.	Назовите цели и задачи ППФП медицинского работника.	УК-7.1.1
50.	Раскройте особенности профессионального труда врачей различного профиля (по выбору).	УК-7.1.1
51.	Раскройте формы организации ППФП в медицинском вузе.	УК-7.1.1
52.	На какие группы функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?	УК-7.1.1

53.	Каковы формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?	УК-7.1.1
54.	Каковы особенности проведения занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?	УК-7.1.1
55.	Дайте определение понятиям «двигательная активность», «гипокинезия», «гиперкинезия».	УК-7.1.1
56.	Перечислите основные положительные эффекты воздействия двигательной активности на организм человека.	УК-7.1.1
57.	Назовите основные критерии, которые необходимо учитывать при назначении двигательного режима занимающимся.	УК-7.1.1
58.	Дайте определение понятию «травма».	УК-7.1.1
59.	Назовите основные причины травматизма.	УК-7.1.1
60.	Перечислите мероприятия по профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата на занятиях физической культурой и спортом.	УК-7.1.1
61.	Перечислите общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	УК-7.1.1
62.	Опишите последовательность действий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего.	УК-7.1.1

2.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.2.1, УК-7.3.1.

- 1) По предложенной схеме экспресс-анализа переносимости нагрузки на конкретном занятии физической культурой рассчитать энергетическую стоимость всего занятия.
- 2) По предложенным данным определить уровень физической работоспособности в абсолютной величине.
- 3) Произведите исследование элементов «моторной памяти» с точностью воспроизведения заданного движения во времени по предложенным параметрам.

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

Заведующий кафедрой
физической культуры и
здоровья



С.Ю. Максимова