

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2022, 2023, 2024 года поступления по образовательной программе
12.03.04 Биотехнические системы и технологии,
(уровень 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. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК-7.2.1, УК-7.3.1,

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 PWC₁₇₀ 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 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. 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; ОПК-2.1.1; ОПК-3.1.1; ОПК-3.1.2.

2.1. 1. Перечень вопросов для собеседования

№	Вопросы для промежуточной аттестации	Проверяемые компетенции
1.	Назовите формы руководства физической культурой и спортом в России.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
2.	Дайте определение «Физическая культура».	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
3.	Дайте определение «Физическое воспитание».	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
4.	Дайте характеристику структуре управления физической культурой и спортом в РФ.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
5.	Назовите основоположника Российской системы вузовского физического воспитания.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
6.	Чем вызвана разработка отдельной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
7.	Назовите содержание (разделы) учебной программы по дисциплинам физического воспитания для студентов медицинских и фармацевтических вузов.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
8.	Перечислите формы занятий физической культурой в медицинском вузе	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
9.	Назовите учебные отделения по физическому воспитанию.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
10.	Назовите особенности бюджета времени студентов как социальной группы.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
11.	Назовите особенности организации учебного процесса в	УК 6. УК 6.1. УК

	медицинском вузе.	6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
12.	Назовите степени утомления при умственной работе по С.А. Косилову.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
13.	Назовите факторы, влияющие на изменение состояния умственной работоспособности студентов.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
14.	Назовите условия высокой продуктивности учебного труда студентов.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
15.	Перечислите «малые формы» физической культуры, используемые в режиме учебного труда студентов.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
16.	Назовите особенности проведения занятий физической культурой для студентов специального учебного отделения	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
17.	Дайте характеристику основным биохимическим изменениям в мышечной ткани с ростом тренированности.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
18.	Перечислите основные физиологические особенности тренированного организма в состоянии покоя.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
19.	Перечислите основные причины возникновения перетренированности.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
20.	Перечислите виды планирования тренировочного процесса.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
21.	Дайте характеристику зоны мощности работы по В.С. Фафелю (по выбору).	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
22.	Дайте характеристику зоны мощности работы по В.С. Фафелю (по выбору).	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
23.	Укажите основные этапы создания и внедрения комплекса ВФСК ГТО.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
24.	Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
25.	Перечислите основные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК

26.	Назовите факторы и принципы закаливания.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
27.	Дайте определение допинга и классификацию официально запрещенных препаратов.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
28.	Раскройте влияние анаболических стероидов на женский организм.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
29.	Раскройте влияние анаболических стероидов на мужской организм.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
30.	Раскройте влияние анаболических стероидов на организм подростков.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
31.	Назовите санкции, применяемые к спортсменам, тренерам, врачам при обнаружении употребления допинга.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
32.	Перечислите виды тренажеров по направленности воздействия.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
33.	Перечислите типы тренажеров.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
34.	Дайте характеристику тренажерам психофизического сопряжения.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
35.	Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах и тренажерной технике.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
36.	Дайте характеристику медицинских групп.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
37.	Укажите ограничения в занятиях с пожилыми людьми.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
38.	Перечислите способы восстановления после физических нагрузок.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
39.	Перечислите категории инвалидов.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
40.	Дайте характеристику структуры адаптивной физической культуры.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК

41.	Дайте определение и раскройте содержание райдтерапии.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
42.	Дайте определение понятиям «массаж», «самомассаж».	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
43.	Укажите, какое воздействие оказывают массажные приемы на функциональное состояние организма человека.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
44.	Перечислите формы проведения массажа.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
45.	Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
46.	Охарактеризуйте конституционные типы человека.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
47.	Перечислите показатели самоконтроля организма при физической нагрузке.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
48.	Дайте определение самоконтроля, его цель и задачи	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
49.	Назовите цели и задачи ППФП медицинского работника.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
50.	Раскройте особенности профессионального труда врачей различного профиля (по выбору).	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
51.	Раскройте формы организации ППФП в медицинском вузе.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
52.	На какие группы функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
53.	Каковы формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
54.	Каковы особенности проведения занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
55.	Дайте определение понятиям «двигательная активность», «гипокинезия», «гиперкинезия».	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК

56.	Перечислите основные положительные эффекты воздействия двигательной активности на организм человека.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
57.	Назовите основные критерии, которые необходимо учитывать при назначении двигательного режима занимающимся.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
58.	Дайте определение понятию «травма».	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
59.	Назовите основные причины травматизма.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
60.	Перечислите мероприятия по профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата на занятиях физической культурой и спортом.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
61.	Перечислите общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
62.	Опишите последовательность действий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
63.	Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
64.	Назовите олимпийский принцип, определенный Пьером де Кубертенем.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
65.	Назовите девиз Олимпийских игр.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК
66.	Охарактеризуйте эмблему Олимпийского комитета России.	УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК

2.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК 6. УК 6.1. УК 6.2. УК 6.2.1. УК 6.3. УК 6.3.1. УК-7.2.1, УК-7.3.1

По предложенной схеме экспресс-анализа переносимости нагрузки на конкретном занятии физической культурой рассчитать энергетическую стоимость всего занятия.

- 1) По предложенным данным определить уровень физической работоспособности в абсолютной величине.
- 2) 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



С.Ю. Максимова