

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура и спорт» для обучающихся 2025 года поступления
по образовательной программе 06.03.01 Биология, направленность (профиль)
Биохимия (бакалавриат), форма обучения очная на 2025-2026 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. Оценочные средства для проведения аттестации на занятиях семинарского типа.

1.1.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

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

1. Выберите один ответ из четырех. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - а) физическое воспитание
 - б) физическое развитие
 - в) физическая культура
 - г) комплекс физических упражнений
2. Выберите один ответ из четырех. Основатель отечественной системы студенческого физического воспитания:
 - а) П.Ф. Лесгафт
 - б) Л.П. Матвеев
 - в) М.В. Ломоносов
 - г) Пьер де Кубертен
3. Выберите один ответ из четырех. Российский студенческий спортивный Союз был образован:
 - а) в 1993 году
 - б) в 1957 году
 - в) в 1987 году
 - г) в 1929 году
4. Выберите один ответ из четырех. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура» в учебные планы, как обязательный:
 - а) 1993
 - б) 1929
 - в) 1901
 - г) 1910
5. Выберите один ответ из трех. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет составляет:
 - а) 11 часов
 - б) 5 часов
 - в) 8 часов
6. Выберите один ответ из двух. 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. Выберите один ответ из трех. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

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

1.1.2. Примеры тестовых заданий с множественным выбором ответов

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

1. Выберите пять ответов из восьми. Укажите точки акупунктуры, которые следует массировать при профилактике ОРВИ и гриппа:

- а) на кончике носа
- б) у верхнего конца боковой борозды крыла носа
- в) на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа большого пальца кисти
- г) на 2-3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза
- д) у начала бровей внутреннего угла глаза
- е) у козелка уха
- ж) на середине скуловой кости
- з) на тыле кисти, между 1 - 2 пястными костями

2. Выберите три ответа из шести. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой являются:

- а) инфаркт миокарда
- б) хронический гайморит
- в) инсульт
- г) гипертония
- д) лейкомия
- е) открытая форма туберкулеза

3. Выберите два ответа из пяти. К циклическим упражнениям относятся:

- а) спортивные игры
- б) плавание
- в) езда на велосипеде
- г) прыжки в высоту
- д) фигурное катание

4. Выберите три ответа из пяти. К ациклическим упражнениям относятся:

- а) бег
- б) единоборства
- в) водные лыжи
- г) гребля
- д) акробатические упражнения

5. Выберите три ответа из пяти. Физическими качествами человека являются:

- а) сила
- б) внимательность
- в) ловкость
- г) уравновешенность

д) выносливость

1.1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков.

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

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.
3. Составить комплекс корригирующих упражнений с учетом нозологической группы.

1.2. Оценочные средства для самостоятельной работы обучающихся

Оценка самостоятельной работы включает в себя тестирование и задания по освоению практических навыков.

1.2.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

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

1. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
 - а) постепенное снижение массы тела
 - б) снижение физиологических резервов организма
 - в) оптимальную физическую и умственную работоспособность
2. При занятиях бегом с ребенком рекомендуется соблюдать интервал между едой и началом тренировки:
 - а) 1 час
 - б) 1,5 часа
 - в) 2 часа
3. Людям преклонного возраста показаны:
 - а) ходьба
 - б) бег
 - в) верховая езда
4. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности:
 - а) 5 – 30 мин
 - б) 30 – 40 мин
 - в) 40 - 90 минут
5. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижение силы сокращения мышц называется:
 - а) гиподинамией
 - б) гипокинезией
 - в) гипертензией
6. Полное развитие костно-мышечной системы человека при условии выполнения норм двигательной активности заканчивается к:
 - а) 15-18 годам
 - б) 20-24 годам
 - в) 35-40 годам

1.2.2. Примеры тестовых заданий с множественными ответами.

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

1. Выберите два ответа из четырех. Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан:

- а) с развитием скоростных качеств человека
- б) с повышением аэробных возможностей организма
- в) с увеличением силы мышц
- г) с повышением физической работоспособности

2. Выберите три ответа из семи. Состояние перетренированности характеризуется:

- а) снижением артериального давления
- б) расстройством тонкой мышечной координации
- в) увеличением частоты сердечных сокращений
- г) ухудшением зрения, слуха
- д) амнезией
- е) появлением диспепсических расстройств
- ж) апатией

3. Выберите три ответа из пяти. Причинами перетренированности являются:

- а) неправильная организация тренировочного процесса
- б) нерациональное питание
- в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
- г) резкая смена климатических условий
- д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание

4. Выберите три ответа из пяти. Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется:

- а) уменьшение общего объёма сердца
- б) увеличение общего объёма сердца
- в) увеличение ёмкости полостей сердца
- г) уменьшение ёмкости коронарных сосудов
- д) увеличение ёмкости коронарных сосудов

5. Выберите три ответа из пяти. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются:

- 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

1.2.3. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков (умений).

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

Задание 1. Произвести расчет собственного среднего коэффициента физической активности (КФА) в недельном цикле с использованием отношения количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности, приведенного в таблице расчета КФА.

День недели	Расчет КФА
Понедельник	
Вторник	

Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
воскресенье	
Средний показатель за неделю	

Задание 2. Определить собственный порог аэробной выносливости и составить собственную программу двигательной активности на неделю с учетом возраста на данный момент, степени физической подготовленности, не превышая порог аэробной выносливости.

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- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

Перечень вопросов для собеседования

№	Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации	Проверяемые компетенции
1.	Чем вызвана разработка отдельной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
2.	Дайте определение «Физическая культура».	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
3.	Дайте определение «Физическое воспитание».	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
4.	Назовите степени утомления при умственной работе по С.А. Косилову.	УК-7.1.1.
5.	Назовите содержание (разделы) учебной программы по дисциплинам физического воспитания для студентов медицинских и фармацевтических вузов.	УК-7.1.1., УК-7.3.1
6.	Перечислите формы занятий физической культурой в медицинском вузе.	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
7.	Назовите учебные отделения по физическому воспитанию.	УК-7.3.1
8.	Назовите факторы, влияющие на изменение состояния умственной работоспособности студентов.	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
9.	Назовите условия высокой продуктивности учебного труда студентов.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
10.	Перечислите «малые формы» физической культуры, используемые в режиме учебного труда студентов.	УК-7.1.1.
11.	Назовите особенности проведения занятий физической культурой для студентов специального учебного отделения	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
12.	Дайте характеристику основным биохимическим изменениям в мышечной ткани с ростом	УК-7.1.1., УК-7.3.1

	тренированности.	
13.	Перечислите основные физиологические особенности тренированного организма в состоянии покоя.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
14.	Перечислите основные причины возникновения перетренированности.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
15.	Перечислите виды планирования тренировочного процесса.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
16.	Дайте характеристику зоны максимальной мощности работы по В.С. Фафелю.	УК-7.1.1.
17.	Дайте характеристику зоны субмаксимальной мощности работы по В.С. Фафелю.	УК-7.1.1.
18.	Укажите основные этапы создания и внедрения комплекса ВФСГ ГТО.	УК-7.1.1., УК-7.3.1
19.	Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСГ ГТО.	УК-7.1.1., УК-7.3.1
20.	Перечислите основные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
21.	Назовите факторы и принципы закаливания.	УК-7.1.1.
22.	Раскройте влияние анаболических стероидов на женский организм.	УК - 7.2.1.
23.	Раскройте влияние анаболических стероидов на мужской организм.	УК- 7.2.1.
24.	Раскройте влияние анаболических стероидов на организм подростков.	УК - 7.2.1.
25.	Перечислите виды тренажеров по направленности воздействия.	УК-7.1.1.
26.	Перечислите типы тренажеров.	УК-7.1.1.
27.	Дайте характеристику тренажерам психофизического сопряжения.	УК-7.1.1., УК-7.3.1
28.	Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах и тренажерной технике.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
29.	Дайте характеристику медицинских групп.	УК - 7.2.1.
30.	Укажите ограничения в занятиях с пожилыми людьми.	УК-7.3.1
31.	Перечислите способы восстановления после физических нагрузок.	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
32.	Перечислите категории инвалидов.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
33.	Дайте характеристику структуры адаптивной физической культуры.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
34.	Дайте определение и раскройте содержание райдтерапии.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
35.	Дайте определение понятиям «массаж», «самомассаж».	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.,
36.	Укажите, какое воздействие оказывают массажные приемы на функциональное состояние организма человека.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.,
37.	Перечислите формы проведения массажа.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
38.	Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».	УК-7.1.1.

39.	Перечислите показатели самоконтроля организма при физической нагрузке.	УК-7.3.1
40.	Дайте определение самоконтроля, его цель и задачи.	УК-7.3.1
41.	Назовите цели и задачи ППФП медицинского работника.	УК-7.3.1
42.	Раскройте особенности профессионального труда врачей различного профиля (по выбору).	УК-7.3.1
43.	Раскройте формы организации ППФП в медицинском вузе.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
44.	Охарактеризуйте конституционные типы человека.	УК-7.1.1., УК-7.3.1
45.	На какие группы функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
46.	Каковы формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
47.	Каковы особенности проведения занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
48.	Дайте определение понятиям «двигательная активность», «гипокинезия», «гиперкинезия».	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.,
49.	Перечислите основные положительные эффекты воздействия двигательной активности на организм человека.	УК-7.1.1.
50.	Назовите основные критерии, которые необходимо учитывать при назначении двигательного режима занимающимся.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
51.	Дайте определение понятию «травма».	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
52.	Назовите основные причины травматизма.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
53.	Перечислите мероприятия по профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата на занятиях физической культурой и спортом.	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
54.	Перечислите общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
55.	Опишите последовательность действий по спасению жизни и сохранению здоровья острадавшего.	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
56.	Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «18» мая 2025 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова