

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся 2023, 2024 года
поступления по образовательной программе 06.03.01 Биология,
направленность (профиль) Генетика (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. Примеры тестовых заданий.

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 и/или на сопоставление и/или на установление последовательности

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

1.2. 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.

1.3. Оценочные средства для самостоятельной работы обучающихся

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

1.3.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

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

1. Укажите, в какой ткани организма больше проприорецепторов.

а) в фасциальной ткани

б) в мышечной ткани

2. Какая система реагирует быстрее на окружающую среду, механические повреждения и стресс ?

а) фасциальная система

б) костно-мышечная система

3. В «анатомических поездках» Томаса Майерса все мышцы, связки, сухожилия и фрагменты эластичной соединительной ткани рассматриваются...

а) как система из комплексов взаимосвязанных элементов

б) как отдельно формируемые участки (части) тела

4. Хроническое состояние, связанное с формированием в мышечной ткани локальных уплотнений в виде триггерных (болевых) точек называется...

а) миофасциальный болевой синдром

б) тенсегрити

в) радикулопатия

5. Тестирование на укорочение грудной мышцы проводится ...

а) Пробой Райта

б) Пробой Ромберга

в) Пробой Спилберга

1.3.2. Примеры тестовых заданий с множественными ответами.

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

1. Выберите три ответа из пяти. Фасция проявляет такие свойства, как

а) вязкость

б) упругость

в) пластичность

г) текучесть

д) конденсация

2. Выберите два ответа из трех. Основными волокнами фасции являются

а) коллагеновые

б) эластиновые

в) мышечные

3. Выберите два ответа из четырех. Воздействие стресс-фактора на организм способствует тому, что коллаген становится

- а) жестче
- б) менее эластичным
- в) мягче
- г) более эластичным

4. Выберите три ответа из пяти. Воспалительная реакция, вызывающая опухание и приток белкового стимулятора регенерации к поврежденным тканям, приводит:

- а) к усилению фиброза
- б) потере свободного движения между фасциальными слоями
- в) препятствуя сосудистому и лимфатическому потоку
- г) к увеличению волокон эластина
- д) к формированию новых адипоцитов

1.3.3. 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. Составить и выполнить комплекс миофасциального релиза в сочетании с мобилизационными упражнениями (выбрать один из регионов: грудной отдел позвоночника, нижних конечностей, верхних конечностей).

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. Косилу.	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 тренированности.	УК-7.1.1., УК-7.3.1
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 ВФСК ГТО.	УК-7.1.1., УК-7.3.1
19.	Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСК 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 пострадавшего.	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