Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья»
для обучающихся 2024, 2025, 2026 год поступления
по образовательной программе
06.03.01 Биология,
направленность (профиль) Генетика
(бакалавриат),
форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля на занятиях (ТК), оценки самостоятельной работы обучающихся (СР), проведения промежуточной аттестации (ПА), позволяющие проверить сформированность у обучающихся предусмотренных программой дисциплины знаний (з) / умений (у) / навыков (н):

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.	з-1. Знает воздействие физических нагрузок, природных факторов и гигиенических условий на организм человека с учетом нозологической группы

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

1.	Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 6. Пилатес. Модульная единица 7. Калланетика. Модульная единица 8. Миофасциальный релиз.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Для оптимизации развития интеллекта лиц с синдромом дауна лучше всего подходят: 1) упражнения для развития мелкой моторики рук 2) терренкур 3) упражнения на баланс 4) упражнения на координацию 5) плавание 6) туризм	1) упражнения для развития мелкой моторики рук 3) упражнения на баланс 4) упражнения на координацию	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какой принцип целесообразен при формировании специальной медицинской группы для занятий по физической культуре в вузе с различными нозологическими группами?	принцип толерантности к нагрузке	нет	да	нет

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.	з-2. Знает классификацию методов физического воспитания, включающих: упражнения с четкой регламентацией, применение игрового подхода (интеграция упражнений в игровую активность) и

		использование соревновательных элементов

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 1. Волейбол. Модульная единица 2. Баскетбол. Модульная единица 3. Бадминтон. Модульная единица 4. Дартс. Модульная единица 5. Аэробика. Модульная единица 6.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Выберите специфические методы физического воспитания: 1)метод строго регламентированного упражнения 2) игровой метод 3) метод наглядного воздействия 4) словесный метод 5)соревновательный метод 6) метод обобщения независимых характеристик	1) метод строго регламентированного упражнения 2) игровой метод 5) соревновательный метод	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	К какому методу относится выполнение заданий, в которых упражнение разделяется на части, потом разучиваются и выполняются по отдельности, а затем соединяются в единое целое?	метод расчлененного упражнения	нет	да	нет

	Пилатес. Модульная единица 7. Калланетика. Модульная единица 8. Миофасциальный релиз						

УК-7.2.1 Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.1 Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	у-1. Умеет эффективно применять инструменты физической культуры для оптимизации когнитивной деятельности, регуляции эмоционального состояния и поддержания функциональной активности организма с учетом нозологической группы

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

3.	Модуль 1. Общая физическая подготовка Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 1. Волейбол. Модульная единица 2. Баскетбол. Модульная единица 3. Бадминтон. Модульная единица 4. Дартс. Модульная единица 5. Аэробика. Модульная единица 6. Пилатес. Модульная единица 7. Калланетика. Модульная единица 8. Миофасциальный релиз	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Для стимуляции нейропластичности мозга и улучшения когнитивной деятельности в занятиях со студентами специальной медицинской группы целесообразно использовать следующие средства: 1) «пальчиковую гимнастику» 2) бег 3) силовую гимнастику 4) нейрогимнастику 5) скандинавскую ходьбу 6) сложнокоординационные упражнения низкой интенсивности	1) «пальчиковую гимнастику» 4) нейрогимнастику 6) сложнокоординационные упражнения низкой интенсивности	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Что рекомендуется включать в занятия по физической культуре при состояниях, которые связаны с эмоциональным напряжением, со спазмом гладкой мускулатуры (бронхиальная астма, на первой стадии гипертонической болезни и др.), повышенном эмоциональном напряжении, тревоге, невро-	аутогенную тренировку	да	да	нет

			зах, болях и спазмах желудочно-кишечного тракта.				

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	н-1. Имеет навык (опыт деятельности) разработки комплексов корригирующей и производственной гимнастик.

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
4.	Модуль 1. Общая физическая подготовка Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 6. Пилатес. Модульная единица 7.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. При деформации стопы в корригирующих комплексах упражнений применяются следующие средства: 1) активные движения стопы и пальцев ног 2) бег на месте 3) ходьба по лежащей на полу лесенке 4) собирание пальцами ног веревки	1) активные движения стопы и пальцев ног 3) ходьба по лежащей на полу лесенке 4) собирание пальцами ног веревки	да	да	нет

	Калланетика. Модульная единица 8. Миофасциальный релиз		5) сгибание ног в тазобедренных суставах 6) выпады в сторону, вперед, назад				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата?	корригирующая гимнастика	нет	да	нет

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	н-2. Имеет навык (опыт деятельности) составления тренировочных программ для развития основных физических качеств человека с учетом нозологической группы и профессиональной деятельности.

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

5.	Модуль 1. Общая физическая подготовка Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 1. Волейбол. Модульная единица 2. Баскетбол. Модульная единица 3. Бадминтон. Модульная единица 4. Дартс. Модульная единица 5. Аэробика. Модульная единица 6. Пилатес. Модульная единица 7. Калланетика. Модульная единица 8. Миофасциальный релиз	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. При составлении тренировочных программ для лиц с нарушениями осанки, необходимо использовать следующие средства: 1) коррекционные упражнения 2) плавание стилем брасс 3) упражнения с элементами миофасциального расслабления 4) прыжки в длину, вверх 5) общеразвивающие упражнения в воде 6) кувырки на гимнастических матах	1) коррекционные упражнения 3) упражнения с элементами миофасциального расслабления 5) общеразвивающие упражнения в воде	нет	да	нет
		3. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется набор элементарных физических упражнений, которые выполняют сотрудники на рабочем месте в своей профессиональной деятельности в режим рабочего дня?	производственная гимнастика	да	да	нет

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Основные и вспомогательные гигиенические средства физического воспитания.
2. Миофасциальный синдром. Причины возникновения и профилактика.
4. Методы и средства физической культуры, применяемые для профилактики координаторные неврозов и астенопии.
5. Основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.
3. Оздоровительные программы, необходимые для поддержания работоспособности медицинского работника.
4. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Виды нарушения осанки и их профилактика средствами физической культуры.
6. Морфофункциональная оценка состояния организма.
7. Особенности организации занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
8. Характеристика основных оздоровительных программ, необходимых для поддержания работоспособности медицинского работника.
9. Основные методы и средства развития физических качеств человека.
10. Характеристика методик двигательной реабилитации, используемых при поражении спинного мозга, при нарушении зрения, интеллекта.

3.Задания по оценке освоения практических навыков (умений):

Задание № 1. Выполнить тесты по физической подготовленности:
- 12-минутный тест Куппера
- прыжок в длину с места
- подтягивание на высокой перекладине
- подъем туловища из положения лежа
- 10 хлопков прямыми руками над головой
- наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье

Задание № 2. Продемонстрировать правильную технику выполнения миофасциального релиза на спине с использованием ролла.

Задание № 3. Составить и продемонстрировать индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для укрепления мышц стоп в соответствии с рекомендациями (8-10 упражнений).

Задание № 4. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики зрительного переутомления при работе с микроскопом, с учетом состояния вашего зрительного анализатора (7-8 упражнений).

Задание №5. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики верхнего перекрестного синдрома, возникающего в процессе вашей профессиональной деятельности с учетом вашей нозологической группы.

Задание № 6. Разработать набор физических упражнений, предназначенных для выполнения на рабочем месте, с целью релаксации мускулатуры шейного отдела и верхнего плечевого пояса у биологов во время их профессиональной деятельности.

4. Пример билета для промежуточной аттестации:

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дисциплина: Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья
Бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность (профиль) Генетика
Учебный год: 2026 - 2027

Экзаменационный билет №1.

1. Основные, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Виды нарушения осанки и их профилактика средствами физической культуры.
3. *Оценка практических умений и навыков.* Составить и продемонстрировать индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия (8-10 упражнений).

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол № 16 от «30» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова