

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура и спорт» для обучающихся 2025 года поступления
по образовательной программе 30.05.01 Медицинская биохимия (специалитет),
направленность (профиль) Медицинская биохимия,
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 лекционного и семинарского типов.

1.1.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

Проверяемые индикаторы достижения компетенций: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1., ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.

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. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на

спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых:

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

7. Первая помощь пострадавшему должна оказываться под руководством:

- а) одного человека
- б) двух человек
- в) трёх и более человек

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., ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.

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) лейкемия
- 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

6. Какие средства являются обязательными составляющими аптечки первой помощи:

- 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

7. Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии необходимо:

- 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

1.1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1., ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.

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 алгоритм оказания первой доврачебной помощи при переломе.

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 табличного метода.

День недели	Расчет КФА
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
воскресенье	
Средний показатель за неделю	

Задание 2. Определить собственный порог аэробной выносливости. Составить персональную программу двигательной активности в аэробном режиме на неделю с учетом возраста и степени физической подготовленности.

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., ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.

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. Косилкову.	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. Фарфелю.	УК-7.1.1.
17.	Дайте характеристику зоны субмаксимальной мощности работы по В.С. Фарфелю.	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.	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 отделения функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
46.	Назовите формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
47.	Особенности проведения занятий по физической культуре с лицами, 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, ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.
56.	Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
57.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом	ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.

58.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при различных кровотечениях	ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.
59.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при нарушениях опорно-двигательного аппарата	ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.
60.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при неблагоприятном воздействии климатических факторов	ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.
61	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при обмороке	ПК-6.2.1., ПК-6.3.1.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «30» мая 2025 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова