**Оценочные средства для проведения аттестации**
**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**
**для обучающихся 2026 года поступления**
**по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия (специалитет),**
**направленность (профиль) Медицинская биохимия,**
**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 влияние физических упражнений, сил природной среды, гигиенических факторов на организм человека. |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека.<br>Модульная единица 1. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России. Студенческое спортивное движение.<br>Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.<br>Модульная единица 3. Естественнонаучные основы физического воспитания.<br>Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. | **1. Выбор нескольких правильных ответов** | Выберите три ответа из шести. Какие вещества, необходимые для ресинтеза АТФ увеличиваются под влиянием физических нагрузок в мышцах:<br>1) миозин<br>2) креатинфосфат<br>3) инсулин<br>4) кортизол<br>5) гликоген<br>6) тестостерон | 1) миозин<br>2) креатинфосфат<br>5) гликоген | да | да | нет |
| | | **2. Вопросы с развёрнутым ответом** | Укажите под влиянием, каких упражнений наблюдается наибольшая гипертрофия мышц? | Силовые упражнения | да | 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 методы физического воспитания: строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). |

| № | Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль) | Тип задания | Содержание задания | Правильный ответ | Для какого вида контроля предназначен | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ТК | СР | ПА |
| 2. | Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека.<br>Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.<br>Модульная единица 3. Естественнонаучные основы физического воспитания.<br>Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.<br>Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся.<br>Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика.<br>Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе.<br>Модульная единица 3. | **1. Выбор нескольких правильных ответов** | Выберите три ответа из шести. Укажите методы развития быстроты:<br>1) повторный метод<br>2) соревновательный метод<br>3) метод круговой тренировки<br>4) равномерный метод<br>5) оптимальный метод<br>6) словесный метод | 1) повторный метод<br>2) соревновательный метод<br>3) метод круговой тренировки | да | да | нет |
| | | **2. Вопросы с развёрнутым ответом** | Укажите метод физического воспитания, где каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой**?** | Метод строго регламентированных упражнений | да | да | нет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе.<br>Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая характеристика<br>Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть 1.<br>Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.<br>Модульная единица 7. Оздоровительный бег.<br>Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика.<br>Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди.<br>Модульная единица 10. Техника плавания способом кроль на спине.<br>Модульная единица 11. Техника плавания способом брасс.<br>Модульная единица 12. Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине.<br>Модульная единица 13. Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | и брассом.<br>Модульная единица 14.<br>Техника поворота и финиша при плавании кролем на спине. | | | | | | |

**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 использовать средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма; организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни; регулировать объем и нормировать физические нагрузки. |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека.<br>Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.<br>Модульная единица 3. Естественнонаучные основы физического воспитания.<br>Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.<br>Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся.<br>Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика.<br>Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе.<br>Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе.<br>Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая | **1. Выбор нескольких правильных ответов** | Выберите три ответа из шести.<br>Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости:<br>1) смежные<br>2) маховые<br>3) простые<br>4) скоростные<br>5) комплексные<br>6) пружинистые | 2) маховые<br>3) простые<br>6) пружинистые | нет | да | нет |
| | | **2. Вопросы с развёрнутым ответом** | Укажите, какие упражнения воздействуют на состояние головного мозга через движение, активизируя различные отделы коры больших полушарий и способствуя развитию умственных способностей и коррекции психических процессов? | Кинезиологические упражнения | нет | да | нет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | характеристика<br>Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть 1.<br>Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.<br>Модульная единица 7. Оздоровительный бег.<br>Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика.<br>Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди.<br>Модульная единица 10. Техника плавания способом кроль на спине.<br>Модульная единица 11. Техника плавания способом брасс.<br>Модульная единица 12. Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине.<br>Модульная единица 13. Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди и брассом.<br>Модульная единица 14. Техника поворота и финиша при плавании кролем на спине. | | | | | | |

**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. Владеет навыками составления утренней гигиенической и производственной гимнастики; оценки физического и функционального состояния организма человека; составления комплексов упражнений развития основных физических качеств. |

| № | Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль) | Тип задания | Содержание задания | Правильный ответ | Для какого вида контроля предназначен | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ТК | СР | ПА |
| 4. | Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модульная единица 3. Естественнонаучные основы физического воспитания. Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. | **1. Выбор нескольких правильных ответов** | Выберите три правильных ответа из шести. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы используются следующие морфофункциональные тесты:<br>1) Проба Генчи<br>2) Проба Мартине<br>3) Проба Ромберга<br>4) Проба Штанге<br>5) Проба Руфье<br>6) Ортостатическая | 2) Проба Мартине<br>5) Проба Руфье<br>6) Ортостатическая проба | нет | да | нет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся.<br>Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика.<br>Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе.<br>Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе.<br>Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая характеристика<br>Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть 1.<br>Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.<br>Модульная единица 7. Оздоровительный бег.<br>Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика.<br>Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди. | | проба | | | | |
| | | **2. Вопросы с развёрнутым ответом** | Укажите, для каких целей используется экспресс-оценка функционального состояния? | Определение переносимости нагрузки | нет | да | нет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Модульная единица 10. Техника плавания способом кроль на спине. Модульная единица 11. Техника плавания способом брасс. Модульная единица 12. Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине. Модульная единица 13. Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди и брассом. Модульная единица 14. Техника поворота и финиша при плавании кролем на спине. | | | | | | |

ПК-6.2.1. **Умеет выявлять состояния, требующие оказания медицинской помощи в экстренной форме; оказывать медицинскую помощь в экстренной форме при состояниях, представляющих угрозу жизни пациентов, в.т.ч. при несчастных случаях, травмах полученных во время занятий физической культурой и спортом; выполнять мероприятия базовой сердечно-легочной реанимации.**

| Результаты освоения ОП (компетенции) | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| ПК-6. Способен к оказанию медицинской помощи пациентам в экстренной форме | ПК-6.2.1. Умеет выявлять состояния, требующие оказания медицинской помощи в экстренной форме; оказывать медицинскую помощь в экстренной форме при состояниях, представляющих угрозу жизни пациентов, в.т.ч. при несчастных случаях, травмах полученных во время | у-1. Умеет дать оценку тяжести полученной травмы у занимающихся во время занятий двигательной активностью |

| | | |
|---|---|---|
| | занятий физической культурой и спортом; выполнять мероприятия базовой сердечно-легочной реанимации. | |

| № | Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль) | Тип задания | Содержание задания | Правильный ответ | Для какого вида контроля предназначен | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ТК | СР | ПА |
| 5. | Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся.<br>Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика.<br>Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе.<br>Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе.<br>Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая | **1. Выбор нескольких правильных ответов** | Выберите три правильных ответа из шести. Какие состояния, могут спровоцировать развитие шока.<br>1)тяжелая скелетная травма.<br>2) обморок<br>3) массивная кровопотеря<br>4) тяжелая аллергическая реакция<br>5) сотрясение мозга<br>6) утопление | 1)тяжелая скелетная травма.<br>3) массивная кровопотеря<br>4) тяжелая аллергическая реакция | нет | да | нет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | характеристика<br>Модульная единица 5.<br>Техника скандинавской ходьбы. Часть1<br>Модульная единица 6.<br>Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.<br>Модульная единица 7.<br>Оздоровительный бег.<br>Модульная единица 8.<br>Плавание. Общая характеристика.<br>Модульная единица 9.<br>Техника плавания способом кроль на груди.<br>Модульная единица 10.<br>Техника плавания способом кроль на спине.<br>Модульная единица 11.<br>Техника плавания способом брасс.<br>Модульная единица 12.<br>Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине.<br>Модульная единица 13.<br>Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди и брассом.<br>Модульная единица 14.<br>Техника поворота и финиша при плавании кролем на спине. | **3. Вопросы с развёрнутым ответом** | Укажите, что необходимо использовать к месту ушиба сразу после травмы? | Холодный компресс | нет | да | нет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

ПК-6.3.1. **Умеет выявлять состояния, требующие оказания медицинской помощи в экстренной форме; оказывать медицинскую помощь в экстренной форме при состояниях, представляющих угрозу жизни пациентов, в.т.ч. при несчастных случаях, травмах полученных во время занятий физической культурой и спортом; выполнять мероприятия базовой сердечно-легочной реанимации.**

| Результаты освоения ОП (компетенции) | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| ПК-6. Способен к оказанию медицинской помощи пациентам в экстренной форме | ПК-6.3.1. Владеет навыками оценки состояния пациента, нуждающегося в оказании медицинской помощи в экстренной помощи; навыками оказания медицинской помощи в экстренной форме при состояниях, представляющих угрозу жизни пациентов, в.т.ч. при несчастных случаях, травмах полученных во время занятий физической культурой и спортом; приемами базовой сердечно-легочной реанимации. | н-1. Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи при травмах полученных во время занятий физической культурой и спортом |

| № | Раздел дисциплины, | Тип задания | Содержание задания | Правильный ответ | Для какого вида контроля |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | предназначен | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | формирующий данный ЗУН (модуль) | | | | ТК | СР | ПА |
| 6. | Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся.<br>Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика.<br>Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе.<br>Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе.<br>Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая характеристика<br>Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть1<br>Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.<br>Модульная единица 7. Оздоровительный бег.<br>Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика.<br>Модульная единица 9. | **1. Выбор нескольких правильных ответов** | Выберите три правильных ответа из шести. Перечислите простейшие приемы обезболивания<br>1) Придание пострадавшему удобного положения<br>2) Иммобилизация поврежденного участка тела<br>3) «Тепло» на область травмы.<br>4) Дать горячее, сладкое питье<br>5) Расстегнуть стесняющую одежду.<br>6) «Холод» на область травмы | 1) Придание пострадавшему удобного положения.<br>2) Иммобилизация поврежденного участка тела<br>6) «Холод» на область травмы. | нет | да | нет |
| | | | | | нет | да | нет |
| | | **3. Вопросы с развёрнутым ответом** | Укажите, куда необходимо накладывать кровоостанавливающий жгут на конечность для остановки сильного кровотечения? | Выше раны | нет | да | нет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Техника плавания способом кроль на груди.<br>Модульная единица 10.<br>Техника плавания способом кроль на спине.<br>Модульная единица 11.<br>Техника плавания способом брасс.<br>Модульная единица 12.<br>Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине.<br>Модульная единица 13.<br>Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди и брассом.<br>Модульная единица 14.<br>Техника поворота и финиша при плавании кролем на спине. | | | | | | |

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

Задание № 1. Продемонстрировать правильную технику движений рук и постановки стопы при оздоровительной ходьбе.
Задание № 2. Продемонстрировать технику владения пульсоксиметром.
Задание № 3. Продемонстрировать правильную технику движений рук и ног при плавании техникой «кроль на груди».
Задание № 4. Выполнить измерения частоты сердечных сокращений.

3. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Методы и средства для развития физических качеств.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Оздоровительные методики, поддерживающие работоспособность специалиста медицинской биохимии.
4. Характеристика основных средств профессионально-прикладной физической направленности.
5. Правила оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, травмах полученных во время занятий физической культурой и спортом.

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
Специалитет по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, направленность (профиль) Медицинская биохимия
Учебный год: 2026 - 2027

Экзаменационный билет №1.

1. Особенности проведения занятий физической культурой для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
2. Основные и вспомогательные средства в повышении умственной работоспособности студентов.
3. *Оценка практических умений и навыков.* Составить комплекс упражнений производственной гимнастики для специалиста медицинской биохимии (8-10 упражнений).

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 от «30» мая 2026 г. №16.

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова