Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»
для обучающихся 2024, 2025, 2026 года поступления
по образовательной программе
06.03.01 Биология,
направленность (профиль) Биохимия
(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 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. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 6. Аэробика	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите основные средства физического воспитания: 1) гигиенический факторы 2) медицинские факторы 3) оздоровительные силы природы 4) психологические факторы 5) физические упражнения 6) социальные факторы	1) гигиенический факторы 3) оздоровительные силы природы 5) физические упражнения	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию различных факторов природной среды?	закаливающие процедуры	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	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.	з-2. Знает метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

деятельности		

№	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. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 1. Волейбол Модульная единица 2. Баскетбол Модульная единица 3. Бадминтон Модульная единица 4. Настольный теннис Модульная единица 5. Футбол Модульная единица 6. Аэробика Модульная единица 7. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите методы развития быстроты: 1) повторный метод 2) соревновательный метод 3) метод круговой тренировки 4) равномерный метод 5) оптимальный метод 6) словесный метод	1) повторный метод 2) соревновательный метод 3) метод круговой тренировки	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какие упражнения используют в качестве основных средств развития гибкости?	упражнения на растягивания	нет	да	нет

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 и психофизической работоспособности.

№	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. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 1. Волейбол Модульная единица 2.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите виды двигательной активности, которые подходят для людей с низким уровнем физической работоспособности: 1) ходьба 2) дартс 3) сайкл 4) спинниг 5) йога 6) джигитовка	1) ходьба 2) дартс 5) йога	да	да	нет

	Баскетбол Модульная единица 3. Бадминтон Модульная единица 4. Настольный теннис Модульная единица 5. Футбол Модульная единица 6. Аэробика Модульная единица 7. Дартс	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Какие упражнения необходимо использовать для улучшения когнитивных способностей человека?	упражнения на внимание	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-1. Имеет навык (опыт деятельности) организации деятельности по формированию здорового образа жизни.

№	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 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. К основным составляющим здорового образа жизни относят: 1) гиподинамию 2) оптимальный уровень двигательной активности 3) рациональное питание 4) репродуктивность 5) соблюдение режима труда и отдыха 6) умеренное потребление алкоголя	2) оптимальный уровень двигательной активности 3) рациональное питание 5) соблюдение режима труда и отдыха	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какая гимнастика облегчает процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования и формируют основы здорового образа жизни с раннего возраста?	утренняя гигиеническая 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	УК-7.3.1. Владеет методами и	н-2. Имеет навык (опыт деятельности) составления комплексов упражнений для

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	обеспечения полноценной социальной 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. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 1. Волейбол Модульная единица 2. Баскетбол Модульная единица 3. Бадминтон Модульная единица 4.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. После упражнений силового характера целесообразно выполнять: 1) упражнения на развитие координации 2) упражнения на расслабление 3)упражнения на развитие быстроты 4) упражнения на гибкость 5) упражнения на растягивание мышц 6) идеомоторные упражнения	2) упражнения на расслабление 4) упражнения на гибкость 5) упражнения на растягивание мышц	да	да	нет

	Настольный теннис Модульная единица 5. Футбол Модульная единица 6. Аэробика Модульная единица 7. Дартс	**3. Вопросы с развёрнутым ответом**	Как называется специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности?	профессионально-прикладная физическая подготовка	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-3. Имеет навык (опыт деятельности) оценки морфофункционального статуса организма человека для коррекции своего состояния

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
6.	Модуль 1. Общая физическая	**1. Выбор**	Выберите три	2) Проба Мартине	нет	да	нет

	подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 6. Аэробика	**нескольких правильных ответов**	правильных ответа из шести. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы используются следующие морфофункциональные тесты: 1) Проба Генчи 2) Проба Мартине 3) Проба Ромберга 4) Проба Штанге 5) Проба Руфье 6) Ортостатическая проба	5) Проба Руфье 6) Ортостатическая проба	да	да	нет
		3. Вопросы с развёрнутым ответом	Хроническое состояние, связанное с формированием в мышечной ткани локальных уплотнений в виде триггерных (болевых) точек называется?	миофасциальный болевой синдром	да	да	нет

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Развитие физических качеств, методы и средства.
2. Основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.
3. Оздоровительные программы, необходимые для поддержания физической работоспособности.
4. Характеристика основных средств профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
5. Средства и методы физической культурой, способствующие профилактике и коррекции нарушений осанки.
6. Опишите технику выполнения прыжка в длину с места.

7. Назовите средства физической культуры, помогающие улучшить технику бега на короткие дистанции.
8. Охарактеризуйте основные виды аэробики.
9. Опишите технику выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса.
10. Перечислите виды игры в дартс и правила счета в них.
11. Охарактеризуйте начальный этап обучения плаванию стилем «брасс».
12. Раскройте основные правила игры в баскетбол: ведение мяча, подсчет очков, нарушения –пробежка, фол и правило трех секунд.
13. Опишите технику выполнения дальней и ближней подач в бадминтоне.
14. Охарактеризуйте основные удары в настольном теннисе.

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

Задание № 1. Выполнить тесты по физической подготовленности:
- бег 60 м
- бег 2 км (девушки); бег 3 км (юноши)
- 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
- челночный бег 5х20

Задание № 2. Разработать месячную программу двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей морфофункционального состояния (на выбор: плоскостопие; асимметрическая осанка; избыточная масса тела; дефицит массы тела).

Задание № 3. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Прописать организационно-методические указания для выполнения упражнений силовой направленности.

Задание № 4. Оценить свою физическую работоспособность методом PWC_{170}. На основании оценки PWC_{170} составить комплекс упражнений для улучшения своей физической работоспособности.

4. Пример билета для промежуточной аттестации:

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

Дисциплина: Физическая подготовка (элективные модули)
Бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность (профиль) Биохимия
Учебный год: 2026 - 2027

Экзаменационный билет №1.

1. Опишите технику плавания способом «брасс».
2. Охарактеризуйте основные средства профессионально-прикладной физической подготовки биолога.
3. *Оценка практических умений и навыков.* Оценить свою физическую работоспособность Пробой Руфье. На основании оценки составьте комплекс упражнений для улучшения своей физической работоспособности.

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