Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2024, 2026 годов 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 принципы применения физических упражнений в различных возрастных группах населения и методологию их адаптивного влияния на основные жизнеобеспечивающие системы организма 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. Модульная единица 1. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России. Студенческое спортивное движение. 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. Модульная единица 6. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Основными принципами применения физических упражнений у девушек являются: 1) учёт особенностей женского организма 2) всесторонность 3) регулярность занятий 4) постепенность нагрузок 5) сознательность 6) активность	1) учёт особенностей женского организма 3) регулярность занятий 4) постепенность нагрузок	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Назовите основной принцип занятий по физической культуре с пожилыми людьми, связанный с физиологическими изменениями в организме пожилого человека, которые требуют учёта при подборе нагрузки.	принцип постепенности	нет	да	нет

	Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика. Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе. Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе. Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая характеристика Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть1. Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2. Модульная единица 7. Оздоровительный бег. Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика. Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди. 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.						

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 специфические и общепедагогические методы физического воспитания

№	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. 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. Модульная единица 6. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. К общепедагогическим методам физического воспитания относятся: 1) круговой метод 2) метод стандартно-интервального упражнения 3) метод направленного прочувствования двигательного действия 4) метод инструктирования 5) метод строго-регламентированного упражнения 6) метод непосредственной наглядности	3) метод направленного прочувствования двигательного действия 4) метод инструктирования 6) метод непосредственной наглядности	да	да	нет
	Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся. Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика. Модульная единица 2. Техника и правила	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Назовите метод, при котором многократно выполняется освоенное физическое упражнение в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.	метод стандартного упражнения	да	да	нет

	оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе. Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе. Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая характеристика Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть1. Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2. Модульная единица 7. Оздоровительный бег. Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика. Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди. 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.						

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 оптимальный пул средств физической культуры, спорта, релаксации с целью поддержания физической и умственной работоспособности на этапах суточной, недельной, семестровой и годовой динамики жизнедеятельности студента.

№	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. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите факторы, влияющие на состояние физической и умственной работоспособности: 1) климатические	2) психологические 3) экзогенные 5) эндогенные	да	да	нет

	интеллектуальной деятельности. Модульная единица 5. Допинги и стимуляторы в спорте. Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся. Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика. Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе. Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе. Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая характеристика Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть1. Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2.		2) психологические 3) экзогенные 4) экологические 5) эндогенные 6) экономические				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Назовите метод, основанный на использовании эфирных масел, воздействующих на обонятельные рецепторы, для улучшения физического и эмоционального состояния спортсменов.	ароматерапия	да	да	нет

	Модульная единица 7. Оздоровительный бег. Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика. Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди. 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.						

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	УК-7.2.1 Умеет подбирать и	у-2. Умеет организовывать деятельность по

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	формированию здорового образа жизни, регулировать объем и нормировать физические нагрузки с учетом функционального состояния и профессиональной деятельности.

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
4.	Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся. Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика. Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе. Модульная единица 3. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе. Модульная единица 4. Скандинавская ходьба. Общая характеристика Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть1. Модульная единица 6. Техника скандинавской	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите какие виды физических нагрузок рекомендуются при ожирении I и II степеней: 1) бег 2) ходьба 3) плавание 4) пилатес 5) степ-аэробика 6) табата	2) ходьба 3) плавание 4) пилатес	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Дайте определение суммарному количеству выполненной физической работы за одно занятие или тренировочный цикл.	объем физической нагрузки	нет	да	нет

	ходьбы. Часть 2. Модульная единица 7. Оздоровительный бег. Модульная единица 8. Плавание. Общая характеристика. Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди. 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.						

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) составления комплексов упражнений для улучшения двигательной активности 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. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модуль 2. Методика и практика применения основных средств	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите основные формы производственной физической культуры: 1) спортивная тренировка 2) вводная гимнастика 3) микропаузы 4) соревнования 5) физкультурные паузы 6) спортивные форумы	2) вводная гимнастика 3) микропаузы 5)физкультурные паузы	да	да	нет

	физического воспитания обучающихся. Модульная единица 1. Оздоровительная ходьба.	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Что используется с помощью физических упражнений для улучшения профессиональной деятельности?	производственная физическая культура	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 комплексов упражнений для развития основных физических качеств

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
6.	Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся. Модульная единица 2. Техника и правила оздоровительной ходьбы.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите какие средства целесообразно подбирать для составления комплексов упражнений для развития силы:	2) упражнения с амортизаторами 3) упражнения с гантелями 4) упражнения с медболами	да	да	нет

	Модульная единица 5. Техника скандинавской ходьбы. Часть1. Модульная единица 6. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2. Модульная единица 7. Оздоровительный бег. Модульная единица 9. Техника плавания способом кроль на груди. Модульная единица 10. Техника плавания способом кроль на спине. Модульная единица 11. Техника плавания способом брасс.		1) упражнения на гимнастической скакалке 2) упражнения с амортизаторами 3) упражнения с гантелями 4) упражнения с медболами 5) упражнения на роллах 6) упражнения на фитболами				
		3. Вопросы с развёрнутым ответом	Назовите возможность человека (физическое качество) рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач	координационная способность	нет	да	нет

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Особенности проведения занятий физической культурой для студентов различных учебных отделений (медицинских групп).
2. Формы физической культуры, используемые в режиме учебного труда студентов.
3. Принципы и технология составления комплексов упражнений для развития физических качеств.
4. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза.
5. Физиологические особенности тренированного организма.
6. Двигательная активность в формировании здорового образа жизни человека в различные периоды жизни.
7. Основные гигиенические средства в повышении умственной и физической работоспособности человека.
8. Средства и методы физической культуры и спорта в поддержании физической и умственной работоспособности на этапах суточной, недельной, семестровой и годовой динамики жизнедеятельности студента.

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

Задание № 1. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики для биологов.
Задание № 2. Составить комплекс упражнений для мобильности грудного отдела позвоночника с целью профилактики синдрома «офисный работник».
Задание №3. Составить комплекс упражнений для развития координации и вестибулярной устойчивости.

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
Бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность (профиль) 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 биологов (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