Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»
для обучающихся 2024 года поступления
по образовательной программе 38.03.02 Менеджмент,
направленность (профиль) Управление в здравоохранении (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 особенности воздействия физических упражнений, природных факторов и гигиенических мер 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. Бадминтон	**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 деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-2. Знает метод стандартизированных упражнений, а также игровые и соревновательные подходы к физической активности

№	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 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол Модульная единица 9. Аэробика Модульная единица 10. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите элементы игрового метода: 1) ограничение пространства для выполнения упражнений 2) игровая задача 3) ограничение числа участников действий 4) игровое действие 5) творческая составляющая 6) сравнение мастерства	2) игровая задача 4) игровое действие 5) творческая составляющая	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называются целостные двигательные действия, являющиеся средством ведения спортивной борьбы в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта?	соревновательные упражнения	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 применять методики физической культуры для оптимизации когнитивных функций организма, стабилизации психоэмоционального состояния и повышения общего функционального уровня организма

№	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 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите виды двигательной активности, которые подходят для людей с низким уровнем функционального состояния: 1) ходьба 2) бег 3) джигитовка 4) плавание 5) йога 6) сайкл	1) ходьба 4) плавание 5) йога	да	да	нет

	Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол Модульная единица 9. Аэробика Модульная единица 10. Дартс	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Какие упражнения необходимо использовать для активации полушарий головного мозга человека?	упражнения нейрогимнастики	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-2. Умеет организовывать мероприятия, направленные на формирование 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. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол Модульная единица 9. Аэробика Модульная единица 10. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите составляющие здорового образа жизни: 1) гиподинамия 2) физическая активность 3) стрессы 4) рациональное питание 5) личная гигиена 6) вредные привычки	2) физическая активность 4) рациональное питание 5) личная гигиена	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплекс мер, направленных на укрепление здоровья, повышение работоспособности, профилактику заболеваний, улучшение физического развития?	оздоровительное мероприятие	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	УК-7.2.1 Умеет подбирать и	у-3. Умеет дозировать и контролировать

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	интенсивность физических нагрузок

№	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 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол Модульная единица 9. Аэробика Модульная единица 10. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите правила дозирования физической нагрузки: 1) постепенность 2) спонтанность 3) волнообразность 4) регулярность 5) групповой подход 6) индивидуальный подход	1) постепенность 4) регулярность 6) индивидуальный подход	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какой показатель дает объективную оценку интенсивности физической нагрузки?	частота сердечных сокращений	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. Владеет навыком (опыт деятельности) разработки комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики

№	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 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. Укажите на что направлен комплекс утренней гигиенической гимнастики: 1) развитие силы 2) развитие выносливости 3) улучшение кровообращения 4) поднятие настроения 5) расслабление мышечной системы 6) пробуждение организма	3) улучшение кровообращения 4) поднятие настроения 6) пробуждение организма	да	да	нет

		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какая гимнастика обеспечивает снятие утомления, повышение работоспособности и укрепление здоровья в течение рабочего дня?	производственная	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) по оценке функционального статуса, необходимого для эффективной реализации профессиональной деятельности менеджера

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

7.	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. Укажите пробы, оценивающие деятельность сердечно-сосудистой системы 1) проба Руфье 2) проба Мартине 3) проба Генчи 4) проба Штанге 5) ортостатическая проба 6) проба Ромберга	1) проба Руфье 2) проба Мартине 5) ортостатическая проба	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется способность человека эффективно выполнять конкретные профессиональные задачи определенного объема и качества в рамках заданного времени, сохраняя при этом функциональное состояние организма?	профессиональная работоспособность	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 средствами физической культуры для	н-3. Имеет навык (опыт деятельности) составления комплексов упражнений,

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	направленных на развитие ключевых физических качеств

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
8.	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. Укажите основные физические качества человека: 1) выносливость 2) внимание 3) память 4) мышление 5) ловкость 6) сила	1) выносливость 5) ловкость 5) сила	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какое физическое качество проявляется в способности человека выполнять движения с большой амплитудой?	гибкость	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.

3. 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 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) Управление в здравоохранении
Учебный год: 2026 - 2027

Экзаменационный билет №1.

1. Опишите технику плавания способом «брасс».
2. Охарактеризуйте основные средства профессионально-прикладной физической подготовки менеджера.
3. *Оценка практических умений и навыков.* Оцените свою физическую работоспособность с применением пробы 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