

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.01.2023 09:05:45
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849c66b4b4c534e71d6e9

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
А. А. Цыглин
А. А. Цыглин
«25» мая 2021 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

Разработчик	<u>Кафедра физической культуры</u>
Специальность	<u>30.05.01 Медицинская биохимия</u>
Наименование ООП	<u>30.05.01 Медицинская биохимия</u>
ФГОС ВО	<u>Утвержден Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «13» августа 2020 г. № 998</u>

Паспорт оценочных материалов по дисциплине / Физическая культура и спорт

№	Наименование пункта	Значение
1.	Специальность/направление подготовки	30.05.01 Медицинская биохимия
2.	Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
3.	Для оценки «отлично» не менее	91%
4.	Для оценки «хорошо» не менее	81%
5.	Для оценки «удовлетворительно» не менее	71%
6.	Время тестирования (в минутах)	90 минут

Код контролируемой компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

На закрытый вопрос рекомендованное время – 2 мин.

На открытое задание рекомендованное время – 10 мин.

№	Задания	Правильные ответы
Ответьте на вопрос		
1	Система каких специальных физических упражнений, направлена на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?	гимнастика
2	В какой разновидности оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение?	ритмическая гимнастика
3	Как называется движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней?	поворот
4	Как называется изменение строя или размещения занимающихся?	перестроение
5	Как называется положение, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки опираются на полу?	присед
6	Как называется вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову?	кувырок
7	Как называется вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками, с одной или двумя фазами полёта?	переворот вперёд
8	Как называются упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки?	акробатические упражнения
9	Как называется процесс развития двигательных качеств?	физическое воспитание
10	Что предшествует расстройству мышечной координации, увеличение ЧСС?	перетренированность
11	Какие упражнения направлены на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах?	стретчинг
12	Как называется оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки?	психологическая подготовка
13	Как называются сила, ловкость, выносливость, гибкость в одном предложении.	физические качества
14	Чем характеризуется состояние полного физического, психического и социального благополучия?	здоровье
15	С помощью чего можно повысить сопротивляемость организма к различным внешним воздействиям?	закаливание

16	Как называется уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств?	физическая подготовленность
17	Как называется строй, при котором обучающиеся стоят один возле другого лицом к центру?	шеренга
18	Какой документ, включает перечень знаний о физическом воспитании и физических упражнениях?	программа
19	Как называется движение, в котором поочередное отталкивание от опоры ногами чередуется с полетом?	прыжок
20	Каким названием объединены это упражнения приседания, наклоны головы и туловища; повороты головы и туловища; потягивания, поднимание, опускание, скрещивание и сгибание рук и ног	общеразвивающие упражнения
21	Как называется строй, в котором обучающиеся расположены в затылок друг другу?	колонна
22	Какая способность совершает двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени?	быстрота
23	Какая основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям?	физкультурное занятие
24	Как называется суммарный результат влияния нескольких занятий развивающего характера?	кумулятивный эффект
25	Как называется метод совершенствования техники в условиях, что требует увеличение физических усилий?	метод сопряженного воздействия
26	Как называется рациональное использование энергии в процессе выполнения двигательных действий?	«стабильность» техники
27	Какой педагогический процесс, направлен на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в ходе специфической соревновательной деятельности?	тактическая подготовка
28	Как называется процесс обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств?	физическое воспитание
29	Какое качество движения, выполняется с большой амплитудой?	гибкость
30	Как называется расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному?	дистанция
31	С чего начинается бег на длинные дистанции?	с высокого старта
32	Что делают с ядром в лёгкой атлетике?	толкают

33	Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?	бег по пересечённой местности
34	Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?	в песок
35	Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?	высокий старт

№	Задания	Правильные ответы
<i>Дополните</i>		
1	Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе _____	рук
2	Обучение передвижению на лыжах начинают со _____	ступающего и скользящего шага;
3	Самый удобный способ подъема наискось _____	лесенкой
4	Выбор способа подъема в гору зависит от: _____	крутизны склона
5	В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал _____	голосом
6	Крутые короткие подъемы лыжник преодолевает _____	«ёлочкой»
7	Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе чтобы _____	увеличить скорость
8	В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся _____	на уровне креплений
9	После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: _____	основная, подготовительная, специальная;
10	Старт в индивидуальных гонках лыжников может быть _____	только одиночным

№	Вопросы	Правильные ответы
<i>Выберите правильный вариант</i>		
1	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? А. ходьбу и бег; Б. многоборье;	Г

	В. прыжки и метания; Г. опорные прыжки.	
2	Какого вида многоборья не бывает: А. пятиборья; Б. десятиборья; В. семиборья; Г. десятиборья.	В
3	Какого вида прыжков в длину с разбега не существует: А. согнув ноги; Б. согнувшись; В. прогнувшись; Г. ножницы.	Г
4	Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров: А. 398 м; Б. 400 м; В. 399 м; Г. 401 м.	А
5	От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега: А. максимальной скорости разбега и отталкивания; Б. быстрого выноса маховой ноги; В. способа прыжка; Г. одновременной работе рук при отталкивании	А

Задачи

Код контролируемой компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

На открытое задание рекомендованное время – 10 мин.

№	Код контролируемой компетенции	Содержание задания	Правильные ответы
1.	УК-7	Какое положение необходимо принять пострадавшему на занятии по физической культуре и спорту с признаками травмы таза?	На спине с полусогнутыми в коленях и разведенными ногами
2.	УК-7	На занятии по физической культуре и спорту, что необходимо сделать при потере сознания у пострадавшего с признаками самостоятельного дыхания?	Придать пострадавшему устойчивое боковое положение
3.	УК-7	На занятиях по лыжной подготовке в случае отморожения конечности необходимо?	Наложить на конечность термоизолирующую повязку
4.	УК-7	На занятии по плаванию, при оказании первой помощи после извлечения пострадавшего из воды необходимо?	Оценить сознание, при его отсутствии оценить наличие дыхания, при

			отсутствии дыхания поручить помощнику вызвать скорую медицинскую помощь, приступить к сердечно-легочной реанимации
5.	УК-7	Какое оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов ВУЗов должно составлять в недельном цикле?	6-9 часов
6.	УК-7	По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте?	7 лет
7.	УК-7	Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.) ?	9 лет
8.	УК-7	По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть?	Выше

КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Проведение зачета по дисциплине как основной формы проверки обучающихся предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. обеспечить самостоятельность ответа обучающегося по билетам одинаковой сложности требуемой программой уровня;
2. определить глубину знаний программы;
3. определить уровень владения научным языком и терминологией;
4. определить умение логически, корректно и аргументированно излагать ответ на зачете;
5. определить умение выполнять предусмотренные программой задания.

Оценки «**зачтено**» заслуживает ответ, содержащий:

- глубокое и системное знание всего программного материала и структуры дисциплины, а также знание основного содержания лекционного курса;
- свободное владение понятийным аппаратом, научным языком и терминологией, а также умение пользоваться понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем программы;
- логическое и убедительное изложение ответа

Оценки «**не зачтено**» заслуживает ответ, содержащий:

- незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержание лекционного курса;
- затруднения с использованием понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины.