



Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный медицинский  
университет имени В. И. Разумовского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института общественного  
здоровья, здравоохранения и  
гуманитарных проблем медицины  
\_\_\_\_\_ А.С. Федонников

« 29 » 05 2023 г.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Дисциплина:** Элективные курсы по физической культуре-адаптационная  
дисциплина  
(наименование дисциплины)

**Направление подготовки:** 19.03.01 Биотехнология  
(код и наименование специальности)

**Квалификация:** Бакалавр  
(квалификация (степень) выпускника)

## 1.1. КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Семестр	Номер задания
1.1	УК7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	8	1-20

## 1.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ТИПАМ И УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

№ п/п	Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
1.	УК7	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	1	Закрытый ( <i>на установление соответствия</i> )	Базовый	3 мин.
2.	УК7	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	2	Открытый ( <i>с развернутым ответом</i> )	Высокий	8 мин.
3.	УК7	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	3	Закрытый ( <i>на установление последовательности</i> )	Базовый	5 мин.
4.	УК7	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	4	Закрытый ( <i>с выбором нескольких ответов</i> )	Повышенный	2 мин.
5.	УК7	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	5	Закрытый ( <i>на установление соответствия</i> )	Базовый	3 мин.
6.	УК7	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	6	Открытый ( <i>с</i>	Высокий	8 мин.

		сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		<i>развернутым ответом)</i>		
7.	<b>УК7</b>	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	7	Закрытый ( <i>на установление последовательности</i> )	Базовый	5 мин.
8.	<b>УК7</b>	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	8	Закрытый ( <i>с выбором нескольких ответов</i> )	Повышенный	2 мин.
9.	<b>УК7</b>	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	9	Закрытый ( <i>на установление соответствия</i> )	Базовый	3 мин.
10	<b>УК7</b>	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	10	Открытый ( <i>с развернутым ответом</i> )	Высокий	8 мин.
11	<b>УК7</b>	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	11	Закрытый ( <i>на установление последовательности</i> )	Базовый	5 мин.
12	<b>УК7</b>	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	12	Закрытый ( <i>с выбором нескольких ответов</i> )	Повышенный	2 мин.
13	<b>УК7</b>	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для	13	Закрытый ( <i>на</i>	Повышенный	3 мин.

		поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма		<i>установление соответствия)</i>		
14	<i>УК7</i>	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	14	Открытый ( <i>с развернутым ответом</i> )	Высокий	8 мин.
15	<i>УК7</i>	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	15	Закрытый ( <i>на установление последовательности</i> )	Базовый	5 мин.
16	<i>УК7</i>	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	16	Закрытый ( <i>с выбором нескольких ответов и обоснованием выбора</i> )	Повышенный	2 мин.
17	<i>УК7</i>	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	17	Закрытый ( <i>на установление соответствия</i> )	Базовый	3 мин.
18	<i>УК7</i>	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	18	Открытый ( <i>с развернутым ответом</i> )	Высокий	8 мин.
19	<i>УК7</i>	ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	19	Закрытый ( <i>на установление последовательности</i> )	Высокий	5 мин.

20	УК7	ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	20	Закрытый (с выбором нескольких ответов)	Повышенный	2 мин.
----	-----	---	----	---	------------	--------

## 2.1. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Семестр №8	Шкала оценивания	
	«не зачтено»	«зачтено»
<b>знать</b>		
	Не знает основные понятия и основы в теории физической культуры и спорта	Знает теоретические и практические основы физической культуры и спорта.
<b>уметь</b>		
	Отсутствие навыков и физических качеств для выполнения тестовых нормативов.	стабильное повышение результатов при тестировании физической подготовленности по сравнению с первоначальным уровнем.
<b>владеть</b>		
	Отсутствие минимальных результатов при сдаче контрольных тестов	Владеет средствами и методами физической культуры

## 2.2. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

<b>Тип задания</b>	<b>Указания по оцениванию</b>	<b>Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)</b>
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание считается верно выполненным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание закрытого типа на установление последовательности	Задание считается верно выполненным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких вариантов ответа из предложенных	Задание считается верно выполненным, если правильно указана(-ы) цифра(-ы) ответа(-ов)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из	Задание считается верно выполненным, если правильно указана	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ

предложенных с обоснованием выбора	цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	или его отсутствие – 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора	Задание считается верно выполненным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание открытого типа с развернутым ответом	Задание считается верно выполненным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.

\*Оценивание заданий с развернутым ответом Критерии оценки при наличии эталонного ответа:

1. Правильность ответа (отсутствие фактических ошибок)
2. Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий)
3. Обоснованность ответа (наличие аргументов)
4. Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)
5. Сопоставимость с эталонным ответом

### 3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ)

#### Задание 1

Прочитайте текст и установите соответствие.

Соотнесите понятия и их определения:

	Понятие		Определение
<b>А</b>	Физическая культура.	<b>1</b>	Процесс обучения и воспитания двигательных способностей;
<b>Б</b>	Спорт.	<b>2</b>	Часть культуры, направленная на укрепление здоровья и развитие человека;
<b>В</b>	Физическое воспитание	<b>3</b>	Соревновательная деятельность с целью достижения максимальных результатов.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: А Б В

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>

#### Задание 2

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какова роль физической культуры в формировании профессиональных и личностных качеств будущего биотехнолога?

Ответ: \_\_\_\_\_

#### Задание 3

Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы урока физической культуры в правильном порядке:

- 1) основная часть;
- 2) подготовительная часть;
- 3) заключительная часть.

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--

#### Задание 4

Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа

Что относится к основным средствам физической культуры?

- 1) физические упражнения;
- 2) тренажёры;
- 3) естественные природные факторы (солнце, воздух, вода).

Ответ: \_\_\_\_\_

#### Задание 5

Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между тестом и измеряемым качеством:

	тест		Измеряемое качество
<b>А</b>	Проба Мартине.	<b>1</b>	сила кисти;
<b>Б</b>	Динамометрия.	<b>2</b>	задержка дыхания;
<b>В</b>	Спирометрия.	<b>3</b>	объём лёгких

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: А Б В

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>

#### Задание 6

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие методы самоконтроля при занятиях физической культурой вы считаете наиболее эффективными для студентов медицинского вуза и почему?

Ответ: \_\_\_\_\_

#### Задание 7

Прочитайте текст и установите последовательность

Укажите правильную последовательность действий при проведении пробы Мартине:

- 1) измерение пульса и давления в покое;
- 2) выполнение 20 приседаний за 30 секунд;
- 3) повторное измерение показателей через 1, 2, 3 минуты после нагрузки.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

### Задание 8

*Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа*

Какие задачи решает физическое воспитание в медицинском вузе?

- 1) формирование мотивации к занятиям физической культурой;
- 2) развитие профессионально важных физических качеств;
- 3) подготовка к участию в спортивных соревнованиях.

Ответ: \_\_\_\_\_

### Задание 9

*Прочитайте текст и установите соответствие.*

Соотнесите типы систем и их функции:

	Система		Функция
<b>А</b>	Урок физической культуры.	<b>1</b>	поддержание работоспособности в течение рабочего дня;
<b>Б</b>	Производственная гимнастика.	<b>2</b>	освоение программы дисциплины;
<b>В</b>	Самостоятельные занятия.	<b>3</b>	индивидуальная коррекция физической формы.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: А Б В Г

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>

### Задание 10

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Каким образом регулярные занятия спортом способствуют профилактике профессиональных заболеваний у работников в сфере пищевой биотехнологии?

Ответ: \_\_\_\_\_

### Задание 11

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Расположите этапы закаливания по возрастанию интенсивности:

- 1) обтирание;

- 2) обливание прохладной водой;
- 3) контрастный душ.

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--

### Задание 8

*Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа*

Какие показатели используются для оценки физической подготовленности студентов?

- 1) результаты выполнения контрольных нормативов;
- 2) субъективная оценка самочувствия;
- 3) антропометрические данные (рост, вес).

Ответ: \_\_\_\_\_

### Задание 13

*Прочитайте текст и установите соответствие.*

Определите, к какому разделу относятся следующие средства:

	Раздел		Средства
<b>А</b>	Физические упражнения.	<b>1</b>	средства физического воспитания;
<b>Б</b>	Закаливание.	<b>2</b>	средства оздоровления;
<b>В</b>	Рациональный режим дня.	<b>3</b>	средства организации жизнедеятельности;

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: А Б В

А	Б	В

### Задание 14

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

В чём заключается специфика организации физического воспитания в медицинском вузе по сравнению с другими вузами?

Ответ: \_\_\_\_\_

### Задание 15

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Укажите последовательность развития физических качеств в процессе тренировки:

- 1) быстрота;
- 2) выносливость;
- 3) сила

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--

### Задание 16

*Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа*

Какие формы организации физкультурно-оздоровительной работы существуют в вузе?

- 1) учебные занятия (уроки);
- 2) спортивные праздники и дни здоровья;
- 3) самостоятельные занятия студентов.

Ответ: \_\_\_\_\_

### Задание 17

*Прочитайте текст и установите соответствие.*

**Соотнесите термин и его значение:**

	термин		значение
<b>А</b>	Брадикардия	<b>1</b>	пониженная острота зрения;
<b>Б</b>	Миопия	<b>2</b>	пониженный пульс;
<b>В</b>	Аутогенная тренировка	<b>3</b>	комплекс психологических упражнений.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: А Б В

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>

### Задание 18

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Как вы понимаете термин «прикладная физическая подготовка» и какие задачи она решает для студентов-медиков?

Ответ: \_\_\_\_\_

### Задание 19

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Расположите этапы самоконтроля при занятиях физической культурой:

- А) ведение дневника самоконтроля;
- Б) определение исходных показателей (пульс, вес, самочувствие);
- В) анализ динамики показателей и коррекция нагрузки.

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--

### Задание 20

*Прочитайте текст и выберите все правильные варианты ответа*

Какие методы используются для контроля эффективности занятий физической культурой?

- 1) тестирование по теоретическим и практическим разделам;
- 2) ведение дневника самоконтроля;
- 3) анализ субъективных ощущений после нагрузки.

Ответ: \_\_\_\_\_

## 3.2. КЛЮЧИ К ОЦЕНИВАНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	231	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
2	Физическая культура формирует стрессоустойчивость, выносливость, дисциплину, умение работать в команде, способствует профилактике гиподинамии и профессиональных заболеваний.	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи

3	213	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
4	123	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
5	213	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
6	Эффективны: ведение дневника самоконтроля (пульс, самочувствие, вес), контроль восстановления после нагрузки, использование функциональных проб (например, проба Мартине).	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
7	123	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
8	12	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
9	213	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
10	Спорт снижает риск сердечно-сосудистых и опорно-двигательных заболеваний, повышает общую работоспособность и стрессоустойчивость.	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
11	123	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
12	13	1 балл – полное правильное соответствие;

		0 баллов – остальные случаи
13	123	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
14	В медицинском вузе особое внимание уделяется профессионально-прикладной физической подготовке, профилактике заболеваний, формированию навыков ЗОЖ.	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
15	123	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
16	123	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
17	213	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
18	Прикладная физическая подготовка — это развитие физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности (например, выносливость и устойчивость к перегрузкам биотехнологов).	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
19	213	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи
20	12	1 балл – полное правильное соответствие; 0 баллов – остальные случаи

### **3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ И ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

