

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Сибирский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Фармацевтический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом
Протокол № 10 от 01.11.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Профиль подготовки: Фармацевтическая и пищевая биотехнология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Разработчики:

Доктор биологических наук Васильев В.Н.

Оценочные материалы составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.08.2021 № 736, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по промышленной фармации в области производства лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 430н; "Специалист по промышленной фармации в области контроля качества лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 431н; "Специалист в области биотехнологии биологически активных веществ", утвержден приказом Минтруда России от 22.07.2020 № 441н; "Специалист по валидации (квалификации) фармацевтического производства", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 434н; "Специалист в области биотехнологий продуктов питания", утвержден приказом Минтруда России от 24.09.2019 № 633н.

1. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

Знать:

УК-7.1/Зн1 Правила контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений

УК-7.1/Зн2 Значение образа жизни в формировании популяционного и индивидуального здоровья

УК-7.1/Зн3 Роль физической активности в первичной профилактике заболеваний

УК-7.1/Зн4 Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Использовать средства физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Ум2 Применять теоретические знания для формирования физической подготовленности человека

УК-7.1/Ум3 Разрабатывать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Применение средств физической культуры в развитии основных и специальных прикладных физических качеств

УК-7.1/Нв2 Применение навыков физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.1/Нв3 Использование приемов самоконтроля и регуляции физического состояния

УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные закономерности формирования здоровья человека.

УК-7.2/Зн2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.2/Зн3 Методика построения производственной гимнастики, спортивных и оздоровительных тренировок профессионально прикладной физической подготовки.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

УК-7.2/Ум2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

УК-7.2/Нв2 Применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

УК-7.3/Зн1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Пропагандировать и внедрять комплексы физических упражнений для первичной профилактики болезней.

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Использование методов физического самосовершенствования и самовоспитания

УК-7.3/Нв2 Использование методов физической культуры для самостоятельной коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.

2. Шкала оценивания

2.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет использовать теоретические знания в решении ситуационных задач, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, грамотно, с использованием убедительных и логичных доказательств, обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	80-100
Базовый	твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при ответы на вопросы и решении практических задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	70-79
Пороговый	имеет знания только основного материала, допускает неточности, недостаточно корректно использует теоретический материал для обоснования принимаемых решений, не демонстрирует приемов логического мышления, испытывает затруднения при выполнении практических работ.	60-69
Ниже порогового	не владеет значительной частью программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, не выполняет или с большими затруднениями выполняет практические задания, допускающими принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий	0-59

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности. Планирует время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
---------	----------------	-----------------

Повышенный	глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет использовать теоретические знания в решении ситуационных задач, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, грамотно, с использованием убедительных и логичных доказательств, обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	80-100
Базовый	твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при ответы на вопросы и решении практических задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	70-79
Пороговый	имеет знания только основного материала, допускает неточности, недостаточно корректно использует теоретический материал для обоснования принимаемых решений, не демонстрирует приемов логического мышления, испытывает затруднения при выполнении практических работ.	60-69
Ниже порогового	не владеет значительной частью программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, не выполняет или с большими затруднениями выполняет практические задания, допускающими принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий	0-59

Индикатор достижения компетенции: УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет использовать теоретические знания в решении ситуационных задач, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, грамотно, с использованием убедительных и логичных доказательств, обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	80-100
Базовый	твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при ответы на вопросы и решении практических задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	70-79

Пороговый	имеет знания только основного материала, допускает неточности, недостаточно корректно использует теоретический материал для обоснования принимаемых решений, не демонстрирует приемов логического мышления, испытывает затруднения при выполнении практических работ.	60-69
Ниже порогового	не владеет значительной частью программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, не выполняет или с большими затруднениями выполняет практические задания, допускающими принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий	0-59

2.2. Формирование оценки по результатам промежуточной аттестации

3. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Тестовый контроль Устный опрос
Промежуточная аттестация	

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Общие подходы к пониманию здоровья и формированию здорового образа жизни. Социальная роль физической активности. Спорт, виды спорта. Олимпийские игры	Устный опрос	
2	Основные физические качества человека. Методы и средства их формирования и развития	Устный опрос	
3	Влияние физической нагрузки на организм человека. Физиология физической нагрузки. Механизмы физиологической адаптации организма в ответ на кратковременную и на долговременную физическую нагрузку. Проблемы адаптации организма к физической нагрузке. Повреждающее влияние допинга на организм спортсмена	Устный опрос	
4	Роль физической активности в первичной профилактике заболеваний. Методы физической оздоровительной тренировки в профилактической медицине. Разработка и внедрение комплексов физических упражнений для первичной профилактики распространенных болезней	Тестовый контроль Устный опрос	

4. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Общие подходы к пониманию здоровья и формированию здорового образа жизни. Социальная роль физической активности. Спорт, виды спорта. Олимпийские игры

Тема 1.1. История развития физической культуры в СибГМУ

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. История развития спорта в СибГМУ, выдающиеся спортсмены, приоритетные спортивные направления. Спортивные секции и специализации в СибГМУ. Спортивно-массовая работа. 2. Организация учебного процесса на кафедре и требования, предъявляемые к студентам

Тема 1.2. Образ жизни как ведущий фактор, определяющий популяционное здоровье

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. . Здоровье России и особенности здоровья населения Сибири. Вредоносные факторы.
2. Факторы, определяющие популяционное здоровье.

Тема 1.3. Физическая культура и спорт в России на современном этапе

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. 1. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.
2. Типология физкультурно-спортивных организаций в России.
3. Физическая культура в вузе.
4. Спорт в вузе.
5. История развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
6. ГТО в современной России.
7. Всемирные Олимпийские Игры

Тема 1.4. Физическая культура и спорт. История спорта, виды спорта

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. История спорта.
3. Распространенные виды спорта.
4. Развитие спорта в России

Тема 1.5. История становления физического воспитания в системе высшего образования Западной Сибири

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. 1. Особенности исторического этапа.
2. Традиционные формы физической культуры в царской России.
3. История становления физического воспитания в Западной Сибири в послереволюционный период.
4. Становления физического воспитания в системе высшего образования Западной Сибири.

Раздел 2. Основные физические качества человека. Методы и средства их формирования и развития

Тема 2.1. Роль двигательной активности в формировании здоровья человека

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

2. . Здоровье как самостоятельная категория, составляющие здоровья, величина энергетического потенциала как критерий физического здоровья.
2. Физиологические эффекты двигательной активности.

Тема 2.2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

2. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

6. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

8. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

9. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Тема 2.3. Тренировка и восстановление

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. 1. Спорт как фактор физического воспитания.

2. Определение понятия спорт. Функции спорта, его классификация.

3. Система спортивной тренировки.

4. Основные задачи, принципы, средства, методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки.

5. Структура многолетней подготовки

Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке.

Значение мышечной релаксации.

Периодизация подготовки спортсмена.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

Выбор индивидуального спорта или систем физических упражнений.

Определение физических способностей с помощью тестов.

Тема 2.4. Основы спортивной тренировки

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. 1. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

2. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Значение мышечной релаксации.

3. Периодизация подготовки спортсмена.

4. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

5. Выбор индивидуального спорта или систем физических упражнений.

6. Определение физических способностей с помощью тестов.

Раздел 3. Влияние физической нагрузки на организм человека. Физиология физической нагрузки. Механизмы физиологической адаптации организма в ответ на кратковременную и на долговременную физическую нагрузку. Проблемы адаптации организма к физической нагрузке. Повреждающее влияние допинга на организм спортсмена

Тема 3.1. Влияние физической нагрузки на организм человека. Механизмы физиологической адаптации организма на кратковременную физическую нагрузку

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

2. Причины физиологических реакций на физическую нагрузку.

2. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

3. Регуляция дыхания при выполнении физической нагрузки.

4. Реакции эндокринной системы на физическую нагрузку.

5. Причины болей в мышцах после физических упражнений.

6. Мышечное утомление.

Тема 3.2. Долговременная адаптация организма к двигательной активности

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. Долговременная адаптация системы кровообращения и системы крови к физической нагрузке.
2. Долговременная адаптация системы дыхания к физической нагрузке.
3. Долговременная адаптация двигательной системы к физической нагрузке.
4. Долговременная адаптация эндокринной системы к физической нагрузке.

Тема 3.3. Долговременная адаптация организма к гиподинамии

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

2. Долговременная адаптация системы кровообращения и системы крови к гиподинамии.
2. Долговременная адаптация системы дыхания к гиподинамии.
3. Долговременная адаптация двигательной системы к гиподинамии.
4. Долговременная адаптация эндокринной системы и обмена веществ к гиподинамии.

Тема 3.4. Физические качества человека «выносливость, быстрота, ловкость, сила и гибкость»

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. 1. Физическое качество: гибкость, ее формы и виды. Средства и методы развития гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости.
2. Физическое качество быстрота. Формы проявления. Средства и методы развития. Условия развития скоростных способностей.
3. Физическое качество выносливость. Виды выносливости. Средства и методы развития. Условия развития выносливости.
4. Физическое качество: ловкость. Средства и методы развития. Факторы, влияющие на проявление ловкости.
5. Физическое качество: сила, основные виды силовых качеств.

Тема 3.5. Проблемы долговременной адаптации организма в ответ на долговременную физическую нагрузку

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. 1. Механизмы развития бронхоспазма, вызванного физической нагрузкой, астмы физического усилия.
2. Проблемы астмы физического усилия спортсменов.
3. Профилактика астмы физического усилия.
4. Долговременная адаптация сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках.
5. Спортивное сердце.
6. Патологические изменения миокарда при избыточных физических нагрузках.
7. Патологические изменения в других системах организма при гипердинамии.

Тема 3.6. Физическая активность и температурный стресс

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. 1. Механизмы терморегуляции.
2. Тепловое и холодное повреждение организма.
3. Особенности физической активности при повышенной температуре окружающей среды.
4. Особенности физической активности при пониженной температуре окружающей среды.

Раздел 4. Роль физической активности в первичной профилактике заболеваний. Методы физической оздоровительной тренировки в профилактической медицине.

Разработка и внедрение комплексов физических упражнений для первичной профилактики распространенных болезней

Тема 4.1. Роль физической активности в первичной профилактике неинфекционных заболеваний

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. Низкая физическая активность как фактор риска заболеваний.
2. Физическая активность как средство профилактики сердечно – сосудистых заболеваний.
3. Выбор физических упражнений и интенсивности нагрузки.
4. Физическая нагрузка в рамках первичной профилактики болезней
5. Низкая физическая активность как фактор риска заболеваний системы пищеварения, ожирения и сахарного диабета.
6. Выбор физических упражнений и интенсивности нагрузки.
7. Физическая нагрузка в рамках первичной профилактики ожирения и сахарного диабета.

Тема 4.2. Оздоровительная физическая культура.

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. Основы двигательной активности.
2. Физиологические основы управления движениями.
3. Оздоровительная роль физической культуры.
4. Формы и средства оздоровительной физической культуры.
5. Классификация физических упражнений.

Тема 4.3. Двигательная активность как средство предупреждения болезней адаптации и стресса

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. Стресс как неспецифический компонент адаптации.
2. Стресс- реализующая и стресс-лимитирующая системы.
3. Адаптация к двигательной активности, как важный компонент специфических механизмов адаптации.
4. Адаптация к двигательной активности как фактор, усиливающий стресс –реализующую и стресс-лимитирующую системы

Тема 4.4. Производственная физическая культура. Зачет.

Форма контроля/оценочное средство: Устный опрос

Вопросы/Задания:

1. Производственная физическая культура в зависимости от условий труда и быта.
2. Производственная гимнастика.
3. Выбор форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время
4. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив

Форма контроля/оценочное средство: Тестовый контроль

Вопросы/Задания:

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации