

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Технологический институт –

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

(ТИ НИЯУ МИФИ)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проверки сформированности компетенции
(части компетенции)**

**ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и
укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и
поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Наименование образовательной программы: Сестринское дело

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Форма обучения: очная

г. Лесной

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: описывать значимость своей специальности применять стандарты антикоррупционного поведения
	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей значимость профессиональной деятельности по специальности стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
Реализующие дисциплины	<u>Профессиональная подготовка (социально-гуманитарный цикл)</u> СГЦ.03 Физическая культура – 3, 4, 5, 6 семестр СГЦ.05 Безопасность жизнедеятельности – 5 семестр

№ п/п	Задания	Ответы
СГЦ.03 Физическая культура – 3, 4, 5, 6 семестр		
1	Что относится к объективным методам контроля физического развития? а) самочувствие б) антропометрия в) аппетит г) настроение	Б
2	Перечислите три основных показателя, используемых для оценки физического развития человека.	Вес тела, рост, состав тела (жировая ткань, мышечная ткань, костная ткань)
3	«Здоровый образ жизни»: а) активизация резервных возможностей человека б) типичные формы повседневной жизни в) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья	В
4	Почему надо учитывать личные предпочтения при выборе видов физической активности?	Выбор занятий, соответствующий личным интересам, значительно повышает мотивацию и желание продолжать занятия, обеспечивая долгосрочную приверженность физической активности.
5	Проявление ловкости зависит: а) от длины конечностей	В

	б) от функции продолговатого мозга в) от координации движений															
6	Выберите две группы способов передвижения на лыжах: а) коньковые лыжные хода б) беговые лыжные хода в) скользящие лыжные хода г) классические лыжные хода	А,Г														
7	В процессе физического воспитания реализуются два основных направления: а) общеподготовительное б) образовательное в) специализированное г) специфические	А,В														
8	К антропометрическим показателям относят: а) рост б) вес в) ЧСС г) артериальное давление	А,Б														
9	Прочитайте текст и установите соответствие названий с их содержанием: <table border="1" data-bbox="304 891 1126 1189"> <thead> <tr> <th>Название</th> <th>Содержание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Игровые действия</td> <td>1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию</td> </tr> <tr> <td>Б) Игровая ситуация</td> <td>2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры</td> </tr> <tr> <td>В) Игровые приёмы</td> <td>3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени</td> </tr> </tbody> </table>	Название	Содержание	А) Игровые действия	1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	Б) Игровая ситуация	2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	В) Игровые приёмы	3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	<table border="1" data-bbox="1257 855 1412 931"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> </table>	А	Б	В	1	3	2
Название	Содержание															
А) Игровые действия	1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию															
Б) Игровая ситуация	2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры															
В) Игровые приёмы	3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени															
А	Б	В														
1	3	2														
10	Прочитайте текст и установите соответствие названий с их содержанием: <table border="1" data-bbox="304 1267 1126 1675"> <tbody> <tr> <td>А) Плавание</td> <td>1) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости</td> </tr> <tr> <td>Б) Бег</td> <td>2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении</td> </tr> <tr> <td>В) Гимнастика</td> <td>3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	А) Плавание	1) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости	Б) Бег	2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении	В) Гимнастика	3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья			<table border="1" data-bbox="1257 1196 1412 1272"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> </table>	А	Б	В	2	1	3
А) Плавание	1) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости															
Б) Бег	2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении															
В) Гимнастика	3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья															
А	Б	В														
2	1	3														
11	Определить последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений: 1) упражнения, улучшающие подвижность в суставах 2) повороты, наклоны, круговые движения туловища 3) упражнения для мышц шеи, плеч и рук	321														
12	Определите последовательность упражнений утренней гимнастики: 1) упражнения для мышц туловища 2) упражнения на потягивание 3) дыхательные упражнения 4) упражнения для мышц ног	2314														

13	Совокупность гимнастических упражнений, воспитывающих ловкость, силу, выносливость. (ответ запишите строчными буквами)	атлетика
14	Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду. (ответ запишите строчными буквами)	коньки
15	Прочитайте текст и запишите развернутый ответ: Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?	Силовая выносливость
16	Чем отличается спортивная секция от фитнес-клуба? а) цели подготовки участников б) количество занимающихся в) месторасположением помещений г) расписание тренировок	А
17	Опишите порядок организации самостоятельных занятий физической культурой дома.	Например: Сначала определяется цель занятий, составляется индивидуальный график тренировок, выбираются подходящие упражнения и режим питания, обеспечиваются условия безопасности.
18	Какие факторы влияют на выбор формы занятий физической культурой?	Например: Возраст, состояние здоровья, личные предпочтения, доступность спортивных сооружений, уровень начальной физической подготовки.
19	Что такое спортивный туризм? а) путешествия исключительно пешком б) вид туристической активности, включающей спортивные элементы в) изучении истории разных стран посредством занятий спортом г) экстремальное скалолазание	Б
20	Объясните, зачем необходим мониторинг собственного самочувствия при выполнении тренировочной программы.	Мониторинг своего самочувствия помогает своевременно выявить признаки перетренированности, скорректировать программу, исключить возможные негативные последствия и обеспечить

		безопасность тренировок.
СПЦ.05 Безопасность жизнедеятельности – 5 семестр		
1	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ:</i></p> <p>Как называется комплекс упражнений, выполняемых утром для активизации организма?</p>	Зарядка
2	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ:</i></p> <p>Назовите основной показатель выносливости человека при выполнении физических нагрузок.</p>	Пульс
3	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ:</i></p> <p>Какой вид физической активности особенно рекомендуется при длительной сидячей работе?</p>	Ходьба
4	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ:</i></p> <p>Какое качество развивает бег на длинные дистанции?</p>	Выносливость
5	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ:</i></p> <p>Как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия?</p>	Здоровье
6	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Какой из перечисленных факторов НЕ способствует сохранению здоровья при профессиональной деятельности?</p> <p>а) регулярные перерывы на физическую разминку б) длительное сидение без движения в) соблюдение режима труда и отдыха г) умеренные физические нагрузки</p>	б
7	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Какой из видов физической активности наиболее эффективен для профилактики нарушений осанки у студентов?</p> <p>а) просмотр фильмов б) плавание в) работа за компьютером г) чтение книг лёжа</p>	б
8	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что из перечисленного является средством физической культуры?</p> <p>а) диета б) утренняя гигиеническая гимнастика в) медитация г) сон</p>	б
9	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p>	в

	<p>Какой из перечисленных принципов физического воспитания предполагает постепенное увеличение нагрузки?</p> <p>а) систематичность б) индивидуальность в) постепенность г) доступность</p>													
10	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Для чего в условиях ЧС важна физическая подготовленность человека?</p> <p>а) для повышения интеллекта б) для быстрого принятия решений в) для эффективного выполнения спасательных действий г) для улучшения памяти</p>	В												
11	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите правильную последовательность этапов утренней гигиенической гимнастики:</p> <p>А) Упражнения на расслабление Б) Дыхательные упражнения В) Упражнения для мышц ног и туловища Г) Разминка суставов</p> <p><i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%; height: 20px;"></td> </tr> </table>					Г В Б А								
12	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Расположите в правильной последовательности действия при оказании само- и взаимопомощи в экстремальной ситуации с учётом физической подготовки:</p> <p>А) Оценка физического состояния Б) Выполнение физических упражнений для восстановления В) Обеспечение безопасности Г) Принятие решения о дальнейших действиях</p> <p><i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%; height: 20px;"></td> </tr> </table>					В А Б Г								
13	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между средствами физической культуры и их целью, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Средство физической культуры</th> <th style="width: 50%;">Цель применения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Утренняя зарядка</td> <td>А) Развитие силы</td> </tr> <tr> <td>2. Спортивные игры</td> <td>Б) Повышение общей</td> </tr> </tbody> </table>	Средство физической культуры	Цель применения	1. Утренняя зарядка	А) Развитие силы	2. Спортивные игры	Б) Повышение общей	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">1</td> <td style="width: 33%;">2</td> <td style="width: 33%;">3</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	Б	В	А
Средство физической культуры	Цель применения													
1. Утренняя зарядка	А) Развитие силы													
2. Спортивные игры	Б) Повышение общей													
1	2	3												
Б	В	А												

		работоспособности																			
	3. Силовые упражнения	В) Развитие координации и командного духа																			
14	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i></p> <p>Соотнесите физическое качество и его значение в обеспечении безопасности жизнедеятельности, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Физическое качество</th> <th>Значение в БЖД</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Выносливость</td> <td>А) Быстрое реагирование в ЧС</td> </tr> <tr> <td>2. Сила</td> <td>Б) Длительное выполнение физических задач</td> </tr> <tr> <td>3. Гибкость</td> <td>В) Предотвращение травм при резких движениях</td> </tr> <tr> <td>4. Скорость</td> <td>Г) Преодоление физических препятствий</td> </tr> </tbody> </table>		Физическое качество	Значение в БЖД	1. Выносливость	А) Быстрое реагирование в ЧС	2. Сила	Б) Длительное выполнение физических задач	3. Гибкость	В) Предотвращение травм при резких движениях	4. Скорость	Г) Преодоление физических препятствий	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Г</td> <td>В</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	4	Б	Г	В	А
Физическое качество	Значение в БЖД																				
1. Выносливость	А) Быстрое реагирование в ЧС																				
2. Сила	Б) Длительное выполнение физических задач																				
3. Гибкость	В) Предотвращение травм при резких движениях																				
4. Скорость	Г) Преодоление физических препятствий																				
1	2	3	4																		
Б	Г	В	А																		
15	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i></p> <p>Соотнесите профессию и необходимое физическое качество для безопасного выполнения трудовых функций, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Профессия</th> <th>Необходимое физическое качество</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Пожарный</td> <td>А) Сила</td> </tr> <tr> <td>2. Оператор ПК</td> <td>Б) Выносливость</td> </tr> <tr> <td>3. Электромонтёр на высоте</td> <td>В) Координация</td> </tr> <tr> <td>4. Медицинская сестра</td> <td>Г) Общая выносливость</td> </tr> </tbody> </table>		Профессия	Необходимое физическое качество	1. Пожарный	А) Сила	2. Оператор ПК	Б) Выносливость	3. Электромонтёр на высоте	В) Координация	4. Медицинская сестра	Г) Общая выносливость	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	1	2	3	4	А	Б	В	Г
Профессия	Необходимое физическое качество																				
1. Пожарный	А) Сила																				
2. Оператор ПК	Б) Выносливость																				
3. Электромонтёр на высоте	В) Координация																				
4. Медицинская сестра	Г) Общая выносливость																				
1	2	3	4																		
А	Б	В	Г																		