

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 (общепрофессиональный цикл)</u> ОПЦ.01 Анатомия и физиология человека – 4 семестр <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
ОПЦ.01 Анатомия и физиология человека – 4 семестр		
1	<i>Прочитайте текст и запишите ответ</i> Назовите основную функцию эритроцитов.	Перенос кислорода
2	<i>Прочитайте текст и запишите ответ</i> Какая часть нервной системы отвечает за произвольные функции, такие как сердцебиение и пищеварение?	Вегетативная (автономная) нервная система.
3	<i>Прочитайте текст и запишите ответ</i> Какие мышцы обеспечивают дыхание, изменяя объём грудной клетки?	Диафрагма и межрёберные мышцы.
4	<i>Прочитайте текст и запишите ответ</i> Как называется самая крупная артерия в организме человека?	Аорта
5	<i>Прочитайте текст и запишите ответ</i> Какое вещество в коже синтезируется под воздействием ультрафиолетовых лучей и важно для усвоения кальция?	Витамин D
6	<i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i> Какой витамин необходим для нормального зрения, особенно в сумерках? а) Витамин А; б) Витамин В; в) Витамин С;	а

	г) Витамин D.					
7	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что происходит с сосудами при повышении температуры окружающей среды?</p> <p>а) Сужение; б) Расширение; в) Не изменяются; г) Разрушаются.</p>	б				
8	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Какой элемент необходим для нормальной работы щитовидной железы?</p> <p>а) Железо; б) Йод; в) Кальций; г) Калий.</p>	б				
9	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>В каком органе происходит основное всасывание питательных веществ?</p> <p>а) Тонкий кишечник; б) Желудок; в) Толстый кишечник; г) Печень.</p>	а				
10	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Какой процесс обеспечивает удаление углекислого газа из организма?</p> <p>а) Пищеварение; б) Кровообращение; в) Дыхание; г) Выделение.</p>	в				
11	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что из перечисленного является функцией кожи?</p> <p>а) Синтез витамина С; б) Защита от внешних воздействий; в) Выработка инсулина; г) Фильтрация крови.</p>	б				
12	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i></p> <p>Установите последовательность прохождения крови по большому кругу кровообращения:</p> <p>а) Капилляры органов; б) Вены; в) Аорта;</p>	<table border="1"> <tr> <td>в</td> <td>г</td> <td>а</td> <td>б</td> </tr> </table>	в	г	а	б
в	г	а	б			

	<p>г) Артерии.</p> <p>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:</p> <table border="1" style="width: 100px; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> </tr> </table>																			
13	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Расположите стадии образования мочи в правильной последовательности:</p> <p>а) Секреция; б) Фильтрация; в) Реабсорбция.</p> <p>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:</p> <table border="1" style="width: 100px; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> </tr> </table>					<table border="1" style="width: 100px; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25px; text-align: center;">б</td> <td style="width: 25px; text-align: center;">в</td> <td style="width: 25px; text-align: center;">а</td> <td style="width: 25px;"></td> </tr> </table>	б	в	а											
б	в	а																		
14	<p>Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите витамины с их ролью в организме, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Витамин</th> <th style="width: 50%;">Роль</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Витамин А</td> <td>1) Укрепление иммунитета</td> </tr> <tr> <td>Б) Витамин С</td> <td>2) Улучшение зрения</td> </tr> <tr> <td>В) Витамин D</td> <td>3) Усвоение кальция</td> </tr> <tr> <td>Г) Витамин В</td> <td>4) Нормализация обмена веществ</td> </tr> </tbody> </table>	Витамин	Роль	А) Витамин А	1) Укрепление иммунитета	Б) Витамин С	2) Улучшение зрения	В) Витамин D	3) Усвоение кальция	Г) Витамин В	4) Нормализация обмена веществ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">А</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Б</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">В</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Г</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	2	1	3	4
Витамин	Роль																			
А) Витамин А	1) Укрепление иммунитета																			
Б) Витамин С	2) Улучшение зрения																			
В) Витамин D	3) Усвоение кальция																			
Г) Витамин В	4) Нормализация обмена веществ																			
А	Б	В	Г																	
2	1	3	4																	
15	<p>Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Соотнесите системы органов и их основные функции, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Система органов</th> <th style="width: 50%;">Функция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Дыхательная</td> <td>1) Передвижение веществ по организму</td> </tr> <tr> <td>Б) Кровеносная</td> <td>2) Обеспечение газообмена</td> </tr> <tr> <td>В) Пищеварительная</td> <td>3) Удаление продуктов обмена</td> </tr> <tr> <td>Г) Выделительная</td> <td>4) Расщепление пищи</td> </tr> </tbody> </table>	Система органов	Функция	А) Дыхательная	1) Передвижение веществ по организму	Б) Кровеносная	2) Обеспечение газообмена	В) Пищеварительная	3) Удаление продуктов обмена	Г) Выделительная	4) Расщепление пищи	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">А</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Б</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">В</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Г</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	2	1	4	3
Система органов	Функция																			
А) Дыхательная	1) Передвижение веществ по организму																			
Б) Кровеносная	2) Обеспечение газообмена																			
В) Пищеварительная	3) Удаление продуктов обмена																			
Г) Выделительная	4) Расщепление пищи																			
А	Б	В	Г																	
2	1	4	3																	
СГЦ.03 Физическая культура – 3, 4, 5, 6 семестр																				
1	<p>Что относится к объективным методам контроля физического развития?</p> <p>а) самочувствие б) антропометрия в) аппетит г) настроение</p>	Б																		
2	<p>Перечислите три основных показателя, используемых для оценки физического развития человека.</p>	Вес тела, рост, состав тела (жировая ткань, мышечная ткань, костная ткань)																		
3	<p>«Здоровый образ жизни»:</p> <p>а) активизация резервных возможностей человека</p>	В																		

	б) типичные формы повседневной жизни в) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья															
4	Почему надо учитывать личные предпочтения при выборе видов физической активности?	Выбор занятий, соответствующий личным интересам, значительно поднимает мотивацию и желание продолжать занятия, обеспечивая долгосрочную приверженность физической активности.														
5	Проявление ловкости зависит: а) от длины конечностей б) от функции продолговатого мозга в) от координации движений	В														
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 1444 1126 1742"> <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 1406 1412 1485"> <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 1818 1126 2076"> <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> </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	<table border="1" data-bbox="1257 1747 1412 1825"> <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															
А	Б	В														
2	1	3														

	В) Гимнастика	3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья	
11	<p>Определить последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений: 1) упражнения, улучшающие подвижность в суставах</p> <p>2) повороты, наклоны, круговые движения туловища</p> <p>3) упражнения для мышц шеи, плеч и рук</p>		321
12	<p>Определите последовательность упражнений утренней гимнастики:</p> <p>1) упражнения для мышц туловища</p> <p>2) упражнения на потягивание</p> <p>3) дыхательные упражнения</p> <p>4) упражнения для мышц ног</p>		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 спортсооружений, уровень начальной физической подготовки.
19	Что такое спортивный туризм? а) путешествия исключительно пешком		Б

	<p>б) вид туристической активности, включающей спортивные элементы</p> <p>в) изучении истории разных стран посредством занятий спортом</p> <p>г) экстримальное скалолазание</p>	
20	Объясните, зачем необходим мониторинг собственного самочувствия при выполнении тренировочной программы.	<p>Мониторинг своего самочувствия помогает своевременно выявить признаки перетренированности, скорректировать программу, исключить возможные негативные последствия и обеспечить безопасность тренировок.</p>
СГЦ.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</p> <p>б) длительное сидение без движения</p> <p>в) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>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>	б

	<p>а) просмотр фильмов б) плавание в) работа за компьютером г) чтение книг лёжа</p>					
8	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Что из перечисленного является средством физической культуры? 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> <p>Какой из перечисленных принципов физического воспитания предполагает постепенное увеличение нагрузки? а) систематичность б) индивидуальность в) постепенность г) доступность</p>	в				
10	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Для чего в условиях ЧС важна физическая подготовленность человека? 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: А) Упражнения на расслабление Б) Дыхательные упражнения В) Упражнения для мышц ног и туловища Г) Разминка суставов <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></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: А) Оценка физического состояния Б) Выполнение физических упражнений для восстановления В) Обеспечение безопасности</p>	В А Б Г				

	Г) Принятие решения о дальнейших действиях <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>																			
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%;"> <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 работоспособности</td> </tr> <tr> <td>3. Силовые упражнения</td> <td>В) Развитие координации и командного духа</td> </tr> </tbody> </table>	Средство физической культуры	Цель применения	1. Утренняя зарядка	А) Развитие силы	2. Спортивные игры	Б) Повышение общей работоспособности	3. Силовые упражнения	В) Развитие координации и командного духа	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33.33%;">1</td> <td style="width: 33.33%;">2</td> <td style="width: 33.33%;">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 работоспособности																			
3. Силовые упражнения	В) Развитие координации и командного духа																			
1	2	3																		
Б	В	А																		
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" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Физическое качество</th> <th style="width: 50%;">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" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">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" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Профессия</th> <th style="width: 50%;">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" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">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																	