Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для обучающихся 2026 года поступления
по образовательной программе
32.05.01 Медико-профилактическое дело,
направленность (профиль) Медико-профилактическое дело
(специалитет),
форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля на занятиях (ТК), оценки самостоятельной работы обучающихся (СР), проведения промежуточной аттестации (ПА), позволяющие проверить сформированность у обучающихся предусмотренных программой дисциплины знаний (з) / умений (у) / навыков (н):

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-1. Знает влияние физических упражнений, сил природной среды, гигиенических факторов на организм человека

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 1. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России. Студенческое спортивное движение. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модульная единица 3. Естественно-научные основы физического воспитания. Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Модульная единица 5. Допинги и стимуляторы в спорте Модульная единица 6. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите какое воздействие на организм человека оказывают занятия физическими упражнениями? 1) снижают когнитивные способности мозга 2) повышают уровень стресса 3) укрепляют сердечно-сосудистую систему 4) ускоряют обмен веществ 5) повышают иммунитет 6) ухудшают работу дыхательной системы	3) укрепляют сердечно-сосудистую систему 4) ускоряют обмен веществ 5) повышают иммунитет	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплекс условий, обеспечивающий укрепление здоровья, повышение работоспособности и профилактику заболеваний?	гигиенические факторы	нет	да	да

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1.1. Знает основные средства и	з-2. Знает метод строго регламентированного

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методы физического воспитания	упражнения

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 3. Естественно-научные основы физического воспитания. Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Модульная единица 5. Допинги и стимуляторы в спорте Модульная единица 6. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите, на чем основан метод регламентированного упражнения: 1) произвольная программа движений 2) точная программа движений 3) дозированная нагрузка 4) учет переносимости нагрузки 5) ограничение вспомогательных технических средств 6) нормирование отдыха	2) точная программа движений 3) дозированная нагрузка 6) нормирование отдыха	да	да	нет

		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется способ педагогического воздействия, с помощью которого вырабатываются разнообразные полезные привычки поведения, развиваются волевые качества, психологическая устойчивость?	метод упражнения	нет	да	нет

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-3. Знает игровой метод (использование упражнений в игровой форме)

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите эффекты использования игрового метода в физическом воспитании: 1) повышает интерес к занятиям 2) комплексно развивает физические качества 3) развивает специальные психологические качества 4) улучшает двигательные способности 5) повышает спортивное мастерство 6) снижает эмоциональный фон занятия	1) повышает интерес к занятиям 2) комплексно развивает физические качества 4) улучшает двигательные способности	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется активная деятельность, основанная на движениях с обязательными правилами, направленная на всестороннее развитие человека?	подвижная игра	да	да	нет

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-4. Знает соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме)

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 6. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите основные эффекты соревновательного метода: 1) развитие специальных качеств 2) формирование двигательных навыков 3) снижение физической нагрузки 4) повышение физической нагрузки 5) снижение эмоционального напряжения 6) умение действовать в стрессовых ситуациях	1) развитие специальных качеств 4) повышение физической нагрузки 6) умение действовать в стрессовых ситуациях	да	да	нет

		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какие целостные двигательные действия являются средством ведения спортивной борьбы в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта?	соревновательные упражнения	нет	да	нет

УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	у-1. Умеет использовать средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся. Модульная единица 7. Оздоровительная ходьба. Общая характеристика. Модульная единица 8. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе. Модульная единица 9. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе. Модульная единица 10. Скандинавская ходьба. Общая характеристика Модульная единица 11. Техника скандинавской ходьбы. Часть1 Модульная единица 12. Техника скандинавской	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите основные средства для поддержания и восстановления умственной работоспособности: 1) спринтерский бег 2) активный отдых 3) аэробные нагрузки 4) моржевание 5) физкультурные паузы 6) прыжки в длину	2) активный отдых 3) аэробные нагрузки 5) физкультурные паузы	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплексная, динамичная характеристика организма, отражающая способность человека эффективно выполнять физические и психоэмоциональные задачи в конкретный момент времени?	функциональное состояние	да	да	нет

	ходьбы. Часть 2. Модульная единица 14. Плавание. Общая характеристика. Модульная единица 15. Техника плавания способом кроль на груди. Модульная единица 16. Техника плавания способом кроль на спине. Модульная единица 17. Техника плавания способом брасс. Модульная единица 18. Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине. Модульная единица 19. Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди, на спине, брассом. Модульная единица 20. Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди, на спине, брассом.						

УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства	у-2. Умеет организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры для совершенствования основных физических качеств	

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модульная единица 3. Естественно-научные основы физического воспитания.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите составляющие здорового образа жизни: 1) гиподинамия 2) физическая активность 3) стрессы 4) рациональное питание 5) личная гигиена 6) вредные привычки	2) физическая активность 4) рациональное питание 5) личная гигиена	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется любая мышечная работа и двигательная активность, требующая расхода энергии, превышающая уровень покоя?	физическая нагрузка	нет	да	нет

УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	у-3. Умеет регулировать объём и нормировать физические нагрузки

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 1. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России. Студенческое спортивное движение. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модульная единица 3. Естественно-научные основы	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Принципы нормирования физической нагрузки: 1) максимальных усилий в течение всего занятия 2) соответствие нагрузки функциональным возможностям организма 3) однообразия в выборе упражнений 4) постепенность увеличения нагрузки 5) регулярность занятий 6) частого повторения интенсивных нагрузок	2) соответствие нагрузки функциональным возможностям организма 4) постепенность увеличения нагрузки 5) регулярность занятий	да	да	нет

	физического воспитания. Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Как называется процесс, направленный на определение оптимальных величин воздействия физических упражнений на организм занимающихся?	нормирование физических нагрузок	нет	да	нет

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	н-1. Владеет навыком составления утренней гигиенической и производственной гимнастики

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

1.	Модуль 2. Методика и практика применения основных средств физического воспитания обучающихся. Модульная единица 7. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе. Модульная единица 8. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в среднем темпе. Модульная единица 9. Техника и правила оздоровительной ходьбы. Ходьба в быстром темпе. Модульная единица 10. Скандинавская ходьба. Общая характеристика Модульная единица 11. Техника скандинавской ходьбы. Часть1 Модульная единица 12. Техника скандинавской ходьбы. Часть 2. Модульная единица 13. Оздоровительный бег. Модульная единица 14. Плавание. Общая характеристика. Модульная единица 15. Техника плавания способом	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите основные формы производственной гимнастики: 1) лечебная физическая культура 2) физкультпауза 3) круговая тренировка 4) физкультминутка 5) функциональная тренировка 6) микропауза	2) физкультпауза 4) физкультминутка 6) микропауза	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплекс физических упражнений, выполняемых сразу после сна для ускорения перехода организма от состояния покоя к активной деятельности?	утренняя гигиеническая гимнастика	да	да	нет

	кроль на груди. Модульная единица 16. Техника плавания способом кроль на спине. Модульная единица 17. Техника плавания способом брасс. Модульная единица 18. Техника старта при плавании кролем на груди и кролем на спине. Модульная единица 19. Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди, на спине, брассом. Модульная единица 20. Техника поворота и финиша при плавании кролем на груди, на спине, брассом.						

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	н-2. Владеет навыком оценки физического и функционального состояния организма человека

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули,	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен

					ТК	СР	ПА
	модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН						
1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модульная единица 3. Естественно-научные основы физического воспитания. Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Модульная единица 6. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите пробы, оценивающие деятельность сердечно-сосудистой системы 1) проба Генчи 2) проба Штанге 3) проба Руфье 4) проба Мартине 5) проба ЖЕЛ 6) проба Ромберга	1) проба Генчи 2) проба Штанге 5) проба ЖЕЛ	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называются врожденные морфофункциональные свойства организма, определяющие двигательные способности человека?	физические качества	нет	да	нет

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной	н-3. Владеет навыком составления комплексов упражнений развития основных физических качеств

социальной и профессиональной деятельности	и профессиональной деятельности.	

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Теория физического воспитания, методология здорового образа жизни человека. Модульная единица 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Модульная единица 3. Естественно-научные основы физического воспитания. Модульная единица 4. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Модульная единица 6. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите основные физические качества человека: 1) выносливость 2) внимание 3) память 4) мышление 5) ловкость 6) сила	1) выносливость 5) ловкость 5) сила	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какое физическое качество проявляется в способности человека быстро и точно решать двигательные задачи, перестраивая движения в зависимости от меняющейся обстановки?	ловкость	нет	да	нет

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Развитие физических качеств, методы и средства.
2. Основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.
3. Оздоровительные программы, необходимые для поддержания работоспособности медицинского работника.
4. Характеристика основных средств профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
5. Средства и методы физической культурой, способствующие профилактике и коррекции нарушений осанки.

Задания по оценке освоения практических навыков (умений):

Задание № 1. Выполнить тесты по физической подготовленности:
-бег 60 м
-бег 2 км (девушки); бег 3 км (юноши)
-прыжок в длину с места
-подтягивание на высокой перекладине
-подъем туловища из положения лежа
-10 хлопков прямыми руками над головой
-наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье
-челночный бег 5х20
Задание № 2. Продемонстрировать правильную технику движений рук и постановки стопы при оздоровительной ходьбе.
Задание № 3. Выполнить комплекс подготовительных упражнений перед физической активностью силовой направленности.
Задание № 4. Выполнить комплекс подготовительных упражнений на суше перед упражнениями в воде.

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «30» мая 2026 г. Протокол № 16.

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова