Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья» для обучающихся 2024, 2025, 2026 года поступления по образовательной программе 31.05.02 Педиатрия, профиль Педиатрия (специалитет), форма обучения очная на 2026- 2027 учебный год

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья»

Текущая аттестация включает следующие типы заданий: оценка уровня физической подготовленности, оценка освоения практических навыков и умений.

1.1. Примеры оценки уровня физической подготовленности

Контроль за освоением обучающимися программы дисциплины осуществляется преподавателем систематически и отражается в журнале учета успеваемости в виде оценок.

Оценка уровня физической подготовленности представлена упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Уровень физической подготовленности для приобретения необходимого запаса двигательных умений и навыков фиксируется преподавателем в виде средней оценки в соответствующем разделе учебного журнала.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1

Виды испытания		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
Бег 60 м (сек.)	жен	10,2	10,4	11,0	12,0	12,4	12,5 и >
	муж	8,6	9,0	9,4	9,7	10,0	10,1 и >
Бег 2000 м Бег 3000 м (мин.,сек.)	жен	10.30,0	11.30,0	12.30,0	13.30,0	14.30,0	14.31,0 и >
	муж	12.00,0	13.00,0	14.30,0	16.00,0	17.00,0	17.01,0 и >
Прыжок в длину с места (см)	жен	190	175	160	150	140	139 и <
	муж	250	240	230	210	190	189 и <
Подтягивание туловища вверх на высокой перекладине (кол-во раз)	муж	15	12	9	6	3	2 и <
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	60	50	40	35	25	24 и <
10 хлопков прямыми руками над головой (сек.)	жен	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,1 и >
	муж	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,1 и >
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	16	12	8	4	3 и <
	муж	16	12	8	4	0	- 1 и <
Челночный бег 5х20 м (сек.)	жен	23,0	24,0	25,0	26,0	27,5	27,6 и >
	муж	19,5	20,5	21,5	22,5	24,0	24,1 и >

1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1

1. Продемонстрировать правильную технику движений рук и постановки стопы при оздоровительной ходьбе.

2. Выполнить комплекс подготовительных упражнений перед физической активностью силовой направленности.

3. Выполнить комплекс подготовительных упражнений на суше перед упражнениями в воде.

1. 3. Критерии оценки самостоятельной работы студента

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК-7.3.1

Оценка самостоятельной работы включает в себя тестирование, задания по освоению практических навыков (умений).

1.3.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

1. Укажите, в какой ткани организма больше проприорецепторов.
а) в фасциальной ткани
б) в мышечной ткани

2. Какая система реагирует быстрее на окружающую среду, механические повреждения и стресс ?
а) фасциальная система
б) костно-мышечная система

3. В «анатомических поездах» Томаса Майерса все мышцы, связки, сухожилия и фрагменты эластичной соединительной ткани рассматриваются…
а) как система из комплексов взаимосвязанных элементов
б) как отдельно формируемые участки (части) тела

4. Хроническое состояние, связанное с формированием в мышечной ткани локальных уплотнений в виде триггерных (болевых) точек называется…
а) миофасциальный болевой синдром
б) тенсегрити
в) радикулопатия

5. Тестирование на укорочение грудной мышцы проводится …
а) Пробой Райта
б) Пробой Ромберга
в) Пробой Спилберга

6. Какие виды двигательной активности преимущественно используют для развития гибкости?
а) упражнения на растягивание мышц
б) силовые упражнения
в) упражнения на выносливость
г) дыхательные упражнения

7. Какую роль играет гибкость в повседневной жизни?

а) повышает уровень координационных возможностей человека
б) усиливает эффективность работы сердечно-сосудистой системы
в) увеличивает силу мышц
г) помогает избежать травм при падениях

8. Какую гибкость называют активной?
а) которую человек может развить самостоятельно без помощи других людей
б) которая развивается при выполнении упражнений с отягощением
в) проявляемая в процессе выполнения спортивных упражнений
г) развивающаяся под воздействием внешних факторов

9. У врачей, чья деятельность предусматривает выполнение высокоточных действий при ограничении времени, иногда развиваются
а) координаторные неврозы
б) психоэмоциональные срывы

10. Упражнения с изменением темпа выполнения и обстановки, пробегание отрезков за указанное время по зрительным и звуковым сигналам относятся …
а) к воспитанию функции внимания
б) к воспитанию силовых возможностей
в) к воспитанию аэробной выносливости

1.3.2. Примеры тестовых заданий с множественными ответами.
Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1, УК -7.2.1, УК-7.3.1

1. Выберите три ответа из пяти. Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан:
Для профилактики синдрома «компьютерной шеи» необходимо:
а) выполнять суставную гимнастику
б) выполнять гимнастику для глаз
в) выполнять дыхательную гимнастику
г) заниматься закаливающими процедурами
д) применять БАДы

2. Выберите три ответа из шести. Что включает в себя мобильное приложение Text Neck
а) тренировку на мышцы шеи
б) тренировку на мышцы спины
в) анализ осанки
г) тренировку на мышцы брюшного пресса
д) контроль питания
е) помощь в составлении рациона питания

3. Выберите два ответа из четырех. Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан:
а) с развитием скоростных качеств человека
б) с повышением аэробных возможностей организма
в) с увеличением силы мышц
г) с повышением физической работоспособности

4. Выберите два ответа из четырех. Что такое стретчинг?
а) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
б) мышечная напряженность

в) гибкость, проявляемая в движениях
г) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

5. Выберите три ответа из пяти. Выделите все виды велоаэробики
а) сайкл
б) спинниг
в) аквасайлинг
г) сальса
д) аквааэробика

6. Выберите три ответа из пяти. Выберите все виды двигательной активности которые подходят для людей с низким уровнем физической подготовки
а) калланетика
б) ходьба
в) северная ходьба
г) сайкл
д) спинниг
е) паурлифтинг

1.3.3. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков (умений).
Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1

Задание 1. Рассчитать свой идеальный вес, индекс массы тела и соотношение талии к бедрам. Записать в таблицу результат.

Показатели	Индивидуальные результаты
Идеальный вес	
ИМТ	
Соотношение талии к бёдрам (СТБ)	

Задание № 2. Изучить основные средства профессиональной физической подготовки специалиста медицинского профиля и заполнить таблицу классификации физических упражнений для целенаправленного развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

№	Задача по развитию физических качеств, двигательных навыков и умений.	Средства физической культуры, оздоровительные системы и технологии
	Например: Развить аэробную выносливость	*Бег от 2 км и более, лыжная ходьба.*
1	Укрепить мышцы спины	
2	Укрепить мышцы брюшного пресса	
3	Улучшить вестибулярную устойчивость	
4	Улучшить координационные способности	
5	Развить силовую выносливость	
6	Улучшить подвижность в тазобедренных суставах	
7	Развить скоростные качества	
8	Развить скоростно-силовые качества	
9	Улучшить общую гибкость	

10	Улучшить равновесие	

Задание № 3. Изучить представленные комплексы упражнений и составить индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для укрепления мышц стопы в соответствии с рекомендациями (8-10 упражнений). Записать комплекс упражнений в своем исполнении на видео в формате «.mp4» и/или сделать фотоотчет (на каждое упражнение по одной фотографии) в формате «.jpeg» или «.png».

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет включает в себя собеседование по контрольным вопросам.

2.1. Контрольные вопросы для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1.

Перечень вопросов для собеседования

№	Контрольные вопросы к промежуточной аттестации	Проверяемые компетенции
1.	Дайте краткую характеристику методик двигательной реабилитации, используемых при нарушении интеллекта.	УК-7.2.1.
2.	Дайте краткую характеристику методик двигательной реабилитации, используемых при поражении спинного мозга.	УК-7.2.1.
3.	Дайте краткую характеристику методик двигательной реабилитации, используемых при нарушении зрения.	УК-7.2.1.
4.	Дайте характеристику координационным способностям и факторам, влияющим на них.	УК-7.1.1.
5.	Дайте характеристику координационным способностям и факторам, влияющим на них.	УК-7.1.1.
6.	К какой части тела требуется особое внимание при подготовке к сдаче норматива ГТО?	УК-7.1.1.
7.	Как называется наука о здоровом питании?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
8.	Как определить уровень своей выносливости.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
9.	Как развивать общую выносливость, какие методы и упражнения для этого используются.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
10.	Как рекомендуется формировать группы для занятий аутогенной тренировкой в клинике?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
11.	Как часто нужно заниматься для улучшения выносливости, какова продолжительность одного занятия.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
12.	Каких принципов следует придерживаться при подготовке к сдаче норматива ГТО гибкость?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
13.	Какова цель психогигиены спорта?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
14.	Какова энергоемкость в калориях 500 г. жира?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.

15.	Каковы критерии оценки уровня выносливости, от чего они зависят.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
16.	Какой тип гибкости проявляется в движении?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
17.	Какой тип телосложения характеризуется доминированием продольных размеров тела?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
18.	Кто является создателем аутогенной тренировки?	УК - 7.2.1.
19.	На чем основана аутогенная тренировка по И.П. Павлову?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.,
20.	Назовите главную задачу миофасциального релиза?	УК-7.1.1., УК-7.3.1.
21.	Назовите основной метод развития гибкости?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
22.	Назовите правила безопасности при выполнении упражнений на растягивание?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1
23.	Опишите основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.	УК-7.3.1.
24.	Оптимальное суточное потребление человеком пищи в калориях на 1 кг. веса?	УК-7.1.1., УК-7.3.1.
25.	От каких факторов зависит выносливость и как она определяется.	УК-7.1.1.
26.	По фамилии какого ученого названа формула для расчета идеального веса?	УК-7.3.1
27.	Показатель оптимальности женского телосложения называется:	УК-7.1.1.
28.	Приведите один из примеров оздоровительных программ, необходимых для поддержания работоспособности медицинского работника	УК-7.1.1.
29.	Раскройте методические характеристики физической реабилитации	УК-7.1.1.
30.	Раскройте психофизиологические основы координационных способностей.	УК-7.1.1.
31.	Раскройте психофизиологические основы координационных способностей.	УК-7.1.1.
32.	Укажите значение полноценно сформированной способности к дифференцировке мышечных усилий в профессиональной деятельности медицинского работника, перечислите средства ее развития.	УК-7.3.1.
33.	Укажите значение полноценно сформированной способности к дифференцировке мышечных усилий в профессиональной деятельности медицинского работника, перечислите средства ее развития.	УК-7.3.1.
34.	Укажите значение полноценно сформированной способности к согласованию двигательных действий в профессиональной деятельности медицинского работника, перечислите средства ее развития.	УК-7.3.1.
35.	Укажите средства и методы развития способности к ориентировке в пространстве.	УК-7.2.1.
36.	Укажите средства и методы развития способности к удержанию равновесия.	УК-7.2.1.
37.	Чем учит управлять прогрессивная мышечная релаксация?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.,

38.	Что такое общая выносливость и в чем ее важность в повседневной жизни.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
39.	Что является физиологическим эффектом применения прогрессивной мышечной релаксации?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
40.	Раскройте понятие «стретчинг».	УК-7.3.1
41.	В каком положении тела рекомендуется выполнять дыхательные упражнения.	УК-7.1.1. УК-7.2.1.
42.	В чём заключается повторный метод тренировки?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1
43.	В чем состоит физиологическая сущность быстроты?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
44.	Дайте определение термину «поза».	УК-7.1.1.
45.	Дайте определения двум оновным тренировочным комплексам стретчинга.	УК-7.3.1
46.	Дайте характеристику заболеваемости и условий труда специалистов.	УК-7.3.1.
47.	Дайте характеристику основных средств профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.	УК-7.3.1.
48.	Как занятия физической культуры и специальные упражнения способствуют укреплению мышц стопы и коррекции плоскостопия?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
49.	Как называется асана, при которой происходит достижение полного расслабления на физическом уровне, без погружения в сон.	УК-7.1.1. УК-7.2.1.
50.	Как регулярные занятия физической культурой способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки?	УК-7.1.1. УК-7.2.1., УК-7.3.1.
51.	Какие виды испытаний, показывающих уровень развития быстроты, входят в комплекс ГТО?	УК-7.1.1.
52.	Какие задачи решает подготовительная часть тренировочного занятия по йоге	УК-7.1.1. УК-7.3.1.
53.	Какие меры профилактики и коррекции нарушений осанки рекомендуются для студентов и лиц, ведущих сидячий образ жизни?	УК-7.1.1., УК-7.2.1.
54.	Какие методы диагностики используются для выявления нарушений осанки и определения их степени?	УК-7.1.1.,УК-7.2.1.
55.	Какие методы диагностики применяются для определения степени и вида плоскостопия?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
56.	Какие основные виды нарушений осанки выделяют в клинической практике, и чем они характеризуются?	УК-7.1.1., УК-7.2.1.
57.	Какие основные виды плоскостопия выделяют в клинической практике, и чем они отличаются по морфологическим признакам?	УК-7.1.1.,УК-7.2.1.
58.	Какие причины и факторы способствуют развитию плоскостопия у детей и взрослых?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
59.	Какие профилактические меры и рекомендации по укреплению мышц стопы следует давать пациентам для предотвращения прогрессирования плоскостопия?	УК-7.1.1.,УК-7.2.1., УК-7.3.1.
60.	Каковы основные причины развития патологий осанки у детей и взрослых?	УК-7.1.1., УК-7.2.1..

61.	На какие виды подразделяется специальная выносливость?	УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
62.	Назовите асану, оказывающую тонизирующее воздействие на подкожную мышцу шеи, что дает хороший косметический эффект.	УК-7.1.1. УК-7.3.1.
63.	Назовите основные методы развития быстроты?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1. УК-7.3.1.
64.	Назовите основные средства развития быстроты?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
65.	Назовите основные функции выносливости?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1.
66.	Объясните как осуществляется контроль за гибкостью, какие различают два типа гибкости и от чего зависят показатели гибкости.	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
67.	Опишите технику выполнения миофасциального релиза.	УК-7.3.1.
68.	Опишите функциональные тесты, позволяющие обнаружить синдромы «смартфоновая шея» и «офисный работник».	УК-7.3.1.
69.	От чего зависит уровень развития и проявления общей выносливости?	УК-7.1.1.
70.	От чего зависит уровень развития и проявления специальной выносливости?	УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1.
71.	Охарактеризуйте дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	УК-7.3.1.
72.	Охарактеризуйте основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	УК-7.3.1.
73.	Охарактеризуйте пять основных компонентов способствующих регулированию нагрузки при выполнении упражнений стретчинга.	УК-7.3.1
74.	Перечислите и охарактеризуйте средства физического воспитания, применяемые для профилактики, таких профессиональных заболеваний, как координаторные неврозы и астенопия.	УК-7.1.1. УК -7.2.1. УК-7.3.1.
75.	Перечислите основные показания и противопоказания к выполнению миофасциального релиза.	УК-7.1.1.
76.	Перечислите средства физической культуры для профилактики синдрома «смартфоновая шея».	УК-7.1.1. УК -7.2.1. УК-7.3.1.
77.	Перечислите средства физической культуры для профилактики синдрома «офисный работник».	УК-7.1.1. УК -7.2.1.
78.	Раскройте понятие профессионально-прикладная физическая подготовка, каковы ее цель и задачи.	УК-7.3.1.
79.	Раскройте понятие, к какому типу упражнений относится стретчинг.	УК-7.3.1
80.	Раскройте понятия «миофасциальный синдром», «миофасциальный релиз».	УК-7.1.1.
81.	Что такое быстрота?	УК-7.1.1., УК- 7.2.1., УК-7.3.1.

82.	Что такое специальная выносливость?	УК-7.1.1., УК-7.3.1.

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

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова