Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья»
для обучающихся 2024, 2025
годов поступления по образовательной программе 38.03.02 Менеджмент,
направленность (профиль) Управление в здравоохранении (бакалавриат),
форма обучения очно-заочная
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 особенности влияния физической активности, природных факторов и гигиенических условий на здоровье человека

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

1.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите основные методы закаливания водой: 1) обтирания 2) обильное питьё 3) обливания 4) полоскание горла теплой водой 5) хождение босиком 6) купание в ванной	1) обтирания 3) обливания 5) хождение босиком	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии?	физическая активность	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-2. Знает применение разнообразных подходов применения физических упражнений

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен

	(модуль)				ТК	СР	ПА
2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите на что направлены упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата: 1) укрепление мышечного корсета 2) укрепление нервной системы 3) улучшение подвижности суставов 4) снятие боли 5) укрепление дыхательной системы 6) расслабление мышечной системы	1) укрепление мышечного корсета 3) улучшение подвижности суставов 4) снятие боли	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется самостоятельная медицинская дисциплина, использующая специально подобранные физические упражнения для лечения заболеваний, реабилитации после травм и профилактики осложнений?	лечебная физическая культура	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 применять физическую культуру для стабилизации психоэмоционального фона, функционального состояния и улучшения умственной работоспособности

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
3.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите виды спорта для наилучшего развития функциональных способностей организма: 1) шахматы 2) бег 3) плавание 4) велоспорт 5) дартс 6) стретчинг	2) бег 3) плавание 4) велоспорт	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется способность человека эффективно воспринимать, обрабатывать информацию и	умственная работоспособность	нет	да	нет

	Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз		выполнять интеллектуальные задачи в течение определенного времени, сохраняя высокую производительность?				

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-2. Умеет организовывать события, ориентированные на продвижение принципов здорового образа жизни

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

4.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите мероприятия, направленные на информационное просвещение населения по вопросам здорового образа жизни: 1) выставка фотографий 2) показ видеороликов 3) проведение велокросса 4) проведение массового забега 5) оформление уголков здоровья 6) проведение коллективной зарядки	1) выставка фотографий 2) показ видеороликов 5) оформление уголков здоровья	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется базовый уровень активности, необходимый для поддержания здоровья и профилактики болезней, вызванных сидячим образом жизни?	минимальная физическая нагрузка	да	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 подбирать оптимальную интенсивность и продолжительность тренировок

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
5.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите от каких факторов зависит продолжительность тренировки: 1) поставленной цели 2) технического сопровождения 3) температуры окружающей среды 4) уровня подготовки спортсмена 5) интенсивности нагрузки 6) эмоционального состояния спортсмена	1) поставленной цели 4) уровня подготовки спортсмена 5) интенсивности нагрузки	да	да	нет

	Бадминтон Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Как называется специально организованная физическая активность, направленная на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, улучшение общего самочувствия??	оздоровительная тренировка	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. Имеет навык (опыт деятельности) в разработке комплексов упражнений для утренней зарядки и производственной гимнастики, направленных на поддержание здоровья и повышение работоспособности

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

6.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите какие упражнения составляют комплекс утренней гигиенической гимнастики: 1) ускорения 2) потягивания 3) наклоны 4) поднятие тяжестей 5) ходьба 6) задержка дыхания	2) потягивания 3) наклоны 5) ходьба	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Для чего выполняется производственная гимнастика в течение рабочего дня?	для снятия утомления	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-2. Имеет навык (опыт деятельности) проводить функциональное тестирование организма, с дальнейшим анализом показателей физического здоровья и функционального состояния

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
7.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз	**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	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какой показатель дает объективную оценку интенсивности физической нагрузки?	частота сердечных сокращений	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-3. Имеет навык (опыт деятельности) составления индивидуальных программ тренировок, направленных на развитие основных физических качеств, с учетом потребностей и целей

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
8.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 4.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите какие упражнения способствуют развитию мышц нижних конечностей: 1) броски мяча 2) приседания 3) становая тяга 4) повороты 5) наклоны 6) выпады	2) приседания 3) становая тяга 6) выпады	да	да	нет

	Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Инструмент систематической записи личных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития и работоспособности?	дневник самоконтроля	да	да	нет

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Основные и вспомогательные гигиенические средства физического воспитания.
2. Миофасциальный синдром. Причины возникновения и профилактика.
4. Методы и средства физической культуры, применяемые для профилактики координаторных неврозов и астенопии.
5. Основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.
3. Оздоровительные программы, необходимые для поддержания работоспособности медицинского работника.
4. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Виды нарушения осанки и их профилактика средствами физической культуры.
6. Морфофункциональная оценка состояния организма.
7. Особенности организации занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
8. Характеристика основных оздоровительных программ, необходимых для поддержания работоспособности медицинского работника.
9. Основные методы и средства развития физических качеств человека.
10. Характеристика методик двигательной реабилитации, используемых при поражении спинного мозга, при нарушении зрения.

3. Задания по оценке освоения практических навыков (умений):

Задание № 1. Выполнить тесты по физической подготовленности:
-тест Купера
-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

Задание № 2. Продемонстрировать правильную технику выполнения миофасциального релиза на спине с использованием ролла.
Задание № 3. Составить и продемонстрировать индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для укрепления мышц стоп в соответствии с рекомендациями (8-10 упражнений).
Задание № 4. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики зрительного переутомления при работе за компьютером, с учетом состояния вашего зрительного анализатора (7-8 упражнений).
Задание №5. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики верхнего перекрестного синдрома, возникающего в процессе вашей профессиональной деятельности с учетом вашей нозологической группы.
Задание № 6. Разработать набор физических упражнений, предназначенных для выполнения на рабочем месте, с целью релаксации мускулатуры шейного отдела и верхнего плечевого пояса менеджеров во время их профессиональной деятельности.

3. Пример билета для промежуточной аттестации:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дисциплина: Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья
Бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) Управление в здравоохранении, форма обучения очно-заочная
Учебный год: 2026-2027

Экзаменационный билет №1.

1. Раскройте содержание профессионально-прикладной физической подготовки менеджера.
2. Перечислите виды нарушений осанки и средства физической культуры для их профилактики.
3. *Оценка практических умений и навыков.* Составить и продемонстрировать индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия (8-10 упражнений).

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова

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

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

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова