Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья»
для обучающихся 2024, 2025, 2026 годов 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. Обладает глубоким пониманием влияния физической активности, природных факторов и гигиенических условий на здоровье 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. Общая физическая подготовка. 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	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите основные природные факторы закаливания: 1) солнце 2) медицинские факторы 3) воздух 4) психологические факторы 5) вода 6) социальные факторы	1) солнце 3) воздух 5) вода	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называются движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включают двигательную деятельность на работе и в свободное время?	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(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. 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 8. Аэробика Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 9. Пилатес. Модульная единица 10. Калланетик. Модульная единица 11. Миофасциальный релиз	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите группы физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств: 1) упражнения с внешним сопротивлением 2) рывково-тормозные упражнения 3) упражнения по методу круговой тренировки 4) упражнения с преодолением собственного веса тела 5) упражнения на координацию 6) упражнения на сопротивление утомлению	1) упражнения с внешним сопротивлением 2) рывково-тормозные упражнения 4) упражнения с преодолением собственного веса тела	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется способ выполнения физических и спортивных действий в максимально быстром темпе, где	повторный метод	да	да	да

	(МФР).		учитывается число повторений и упражнения выполняются без снижения скорости?				

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. Способен применять физическую культуру для стабилизации психоэмоционального фона, функционального состояния и улучшения умственной работоспособности

№	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. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 1. Волейбол Модульная единица 2. Баскетбол Модульная единица 3. Бадминтон Модульная единица 6. Аэробика Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 9. Пилатес. Модульная единица 10. Калланетик. Модульная единица 11. Миофасциальный релиз (МФР).	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите виды двигательной активности, которые способствуют улучшению умственной работоспособности: 1) упражнения для стимуляции нейрогенеза 2) дартс 3) дыхательные упражнения 4) скиппинг 5) йога 6) упражнения на внимание	1) упражнения для стимуляции нейрогенеза 3) дыхательные упражнения 6) упражнения на внимание	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется выполнение длительных, но неинтенсивных физических упражнений в зоне аэробного энергообеспечения?	аэробика	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-2. Обладает навыками организации событий, ориентированных на продвижение принципов здорового образа жизни

№	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. 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 основных участников образовательных программ по вопросам продвижения принципов здорового образа жизни: 1) специалисты стационарных медицинских учреждений 2) СМИ 3) студенческие спортивные лиги 4) специалисты по вопросам общественного	2) СМИ 4) специалисты по вопросам общественного здоровья 5) первичное здравоохранение	нет	да	нет

			здоровья 5) первичное здравоохранение 6) блогеры				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Учреждения, деятельность которых направлена на повышение физической активности населения	центры медицинской профилактики	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(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. 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 виды спорта, в которых начало тренировочной деятельности наиболее оптимально в возрасте до 7-10 лет: 1) сложнокоординационные виды 2) силовые виды спорта 3) игровые виды спорта 4) скоростно-силовые виды 5) виды спорта на быстроту 6) виды спорта на выносливость	1) сложнокоординационные виды 4) скоростно-силовые виды 6) виды спорта на выносливость	нет	да	нет

		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется показатель интенсивности работы, при превышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, повышается концентрация молочной кислоты, быстро наступает утомление?	порог анаэробного обмена	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 опыт в разработке комплексов утренней зарядки и производственной гимнастики, направленных на поддержание здоровья и повышение работоспособности

№	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. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 1. Волейбол Модульная единица 2. Баскетбол Модульная единица 3. Бадминтон Модульная единица 6. Аэробика Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 9. Пилатес. Модульная единица 10. Калланетик. Модульная единица 11. Миофасциальный релиз (МФР).	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите на что направлен комплекс утренней гигиенической гимнастики: 1) развитие силы 2) развитие выносливости 3) улучшение кровообращения 4) поднятие настроения 5) расслабление мышечной системы 6) пробуждение организма	3) улучшение кровообращения 4) поднятие настроения 6) пробуждение организма	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какой вид гимнастики обеспечивает снятие рабочего утомления, повышение работоспособности и укрепление здоровья в течение трудового дня?	производственная гимнастика	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. Владеет навыком проведения функционального тестирования организма с дальнейшим анализом показателей физического здоровья и функционального состояния

№	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. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 6. Аэробика	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Оценка физического развития проводится при помощи методов: 1) сопоставления 2) антропометрических стандартов 3) наблюдения 4) корреляции 5) индексов 6) анкетирования	2) антропометрических стандартов 4) корреляции 5) индексов	нет	да	нет

		3. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе?	функциональное состояние	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. Владеет навыком составления индивидуальных программ тренировок, направленных на развитие основных физических качеств с учетом потребностей и целей

№	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. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 6. Аэробика	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите из каких частей состоит тренировочное занятие: 1) предварительная 2) основная 3) заключительная 4) интенсивная 5) закрепляющая 6) подготовительная	2) основная 3) заключительная 6) подготовительная	нет	да	нет
		3. Вопросы с развёрнутым ответом	Какое физическое качество проявляется в способности человека противостоять утомлению?	выносливость	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.

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

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