

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура и спорт» для обучающихся 2023, 2024, 2025 года поступления
по образовательной программе 31.05.03 Стоматология,
направленность (профиль) Стоматология (специалитет),
форма обучения очная на 2025-2026 уч. г.**

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

Текущая аттестация включает следующие типы заданий: тестирование, оценка освоения практических навыков (умений).

1.1. Оценочные средства для проведения аттестации на занятиях семинарского типа.

1.1.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., ОПК - 4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.

1. Выберите один ответ из четырех. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое воспитание
- б) физическое развитие
- в) физическая культура
- г) комплекс физических упражнений

2. Аутогенная тренировка на этапе освоения включает:

- а) 6 стандартных упражнений
- б) 5 стандартных упражнений
- в) 7 стандартных упражнений

3. Медицинским противопоказанием к выполнению нервно-мышечной релаксации является:

- а) физические патологии частей тела или внутренних органов
- б) склонность к паническим атакам
- в) никотиновая, алкогольная зависимость

4. Выберите один ответ из четырех. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура» в учебные планы, как обязательный:

- а) 1993
- б) 1929
- в) 1901
- г) 1910

5. Выберите один ответ из трех. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет составляет:

- а) 11 часов
- б) 5 часов
- в) 8 часов

6. Выберите один ответ из двух. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

7. Выберите один ответ из трех. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) специфические виды допинга
- б) психотропные стимуляторы
- в) наркотические и болеутоляющие вещества

8. Выберите один ответ из трех. Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах (А) являются:

- а) дозированные физические упражнения
- б) силовые упражнения на тренажёрах
- в) пассивные упражнения под контролем инструктора

1.1.2. Примеры тестовых заданий с множественным выбором ответов

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1., ОПК -4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.

1. Выберите пять ответов из восьми. Укажите точки акупунктуры, которые следует массировать при профилактике ОРВИ и гриппа:

- а) на кончике носа
- б) у верхнего конца боковой борозды крыла носа
- в) на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа большого пальца кисти
- г) на 2-3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза
- д) у начала бровей внутреннего угла глаза
- е) у козелка уха
- ж) на середине скуловой кости
- з) на тыле кисти, между 1 - 2 пястными костями

2. Выберите три ответа из шести. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой являются:

- а) инфаркт миокарда
- б) хронический гайморит
- в) инсульт
- г) гипертония
- д) лейкоemia
- е) открытая форма туберкулеза

3. Выберите два ответа из пяти. К циклическим упражнениям относятся:

- а) спортивные игры
- б) плавание
- в) езда на велосипеде
- г) прыжки в высоту
- д) фигурное катание

4. Выберите два ответа из пяти. Психологическим эффектом применения прогрессивной мышечной релаксации является:

- а) снижается уровень тревожности
- б) уменьшается потребление табачной продукции
- в) расслабляется мускулатура пищеварительной системы
- г) проходит головная боль
- д) проходит боль в пояснице

5. Выберите три ответа из пяти. Физическими качествами человека являются:

- а) сила
- б) внимательность
- в) ловкость
- г) уравновешенность
- д) выносливость

6. Выберите два ответа из пяти. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляется по показателям:

- а) АД
- б) ЧСС
- в) массы тела
- г) количества шагов
- д) глубины дыхания

7. Выберите три ответа из пяти. Для повышения эффективности комплекса прогрессивной мышечной релаксации стоит придерживаться следующих правил:

- а) перед началом релаксации снять часы, очки, контактные линзы
- б) каждый этап упражнения проводить на 4 счёта
- в) упражнения на разные группы мышц осваивать поочередно, с промежутком в 4 дня
- г) перед началом релаксации надеть теплую одежду для согревания мышц
- д) упражнения на разные группы мышц осваивать поочередно, с промежутком 14 дней

1.1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1., ОПК -4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.

1. Составить фрагмент комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (3-4 упражнения на одну условную мышечную зону).
2. Продемонстрировать способность управления группой людей при выполнении физкультурной паузы.
3. Составить комплекс корректирующих упражнений с учетом одной нозологической группы.

1.2. Оценочные средства для самостоятельной работы обучающихся

Оценка самостоятельной работы включает в себя тестирование и задания по освоению практических навыков.

1.2.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.1.1., ОПК -4.3.1.

1. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- а) постепенное снижение массы тела
- б) снижение физиологических резервов организма
- в) оптимальную физическую и умственную работоспособность

2. При занятиях бегом с ребенком рекомендуется соблюдать интервал между едой и началом тренировки:

- а) 1 час
- б) 1,5 часа
- в) 2 часа

3. Людям преклонного возраста показаны:

- а) ходьба

- б) бег
- в) верховая езда

4. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности:

- а) 5 – 30 мин
- б) 30 – 40 мин
- в) 40 - 90 минут

5. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижение силы сокращения мышц называется:

- а) гиподинамией
- б) гипокинезией
- в) гипертензией

6. Полное развитие костно-мышечной системы человека при условии выполнения норм двигательной активности заканчивается к:

- а) 15-18 годам
- б) 20-24 годам
- в) 35-40 годам

7. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики

- а) воспитательной
- б) оздоровительной
- в) образовательной

8. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:

- а) психологической подготовки
- б) технической подготовки
- в) тактической подготовки

9. Схема выполнения прогрессивной мышечной релаксации содержит три этапа:

- а) напрячься – прочувствовать – расслабиться
- б) напрячься – сделать вдох - расслабиться
- в) представить – напрячься - расслабиться
- г) напрячься – сделать выдох – расслабиться

1.2.2. Примеры тестовых заданий с множественными ответами.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1., ОПК - 4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.

1. 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

2. Выберите три ответа из семи. Состояние перетренированности характеризуется:

- а) снижением артериального давления
- б) расстройством тонкой мышечной координации

- в) увеличением частоты сердечных сокращений
- г) ухудшением зрения, слуха
- д) амнезией
- е) появлением диспепсических расстройств
- ж) апатией

3. Выберите три ответа из пяти. Причинами перетренированности являются:

- а) неправильная организация тренировочного процесса
- б) нерациональное питание
- в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
- г) резкая смена климатических условий
- д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание

4. Выберите три ответа из пяти. Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется:

- а) уменьшение общего объёма сердца
- б) увеличение общего объёма сердца
- в) увеличение ёмкости полостей сердца
- г) уменьшение ёмкости коронарных сосудов
- д) увеличение ёмкости коронарных сосудов

5. Выберите три ответа из пяти. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются:

- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы
- б) рациональное использование ресурсов организма
- в) быстрая активизация функций организма в начале работы
- г) частичное использование ресурсов организма
- д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы

6. Выберите два ответа из четырех. Перед началом занятий аутогенной тренировкой:

- а) выяснить нет ли противопоказаний
- б) исключить сосудистую гипотонию ниже 80/40 мм. рт. ст.
- в) исключить возраст 20-25 лет
- г) измерить температуру тела

1.2.3. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков (умений).

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1., ОПК -4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.

Задание 1. Произвести расчет собственного среднего коэффициента физической активности (КФА) в недельном цикле с использованием табличного метода.

День недели	Расчет КФА
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
воскресенье	
Средний показатель за неделю	

Задание 2. Определить собственный порог аэробной выносливости. Составить персональную

программу двигательной активности в аэробном режиме на неделю с учетом возраста и степени физической подготовленности.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

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., ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК -4.3.1., ОПК-3.3.1.

Перечень вопросов для собеседования

№	Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации	Проверяемые компетенции
1.	Чем вызвана разработка отдельной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?	УК-7.1.1.
2.	Дайте определение «Физическая культура».	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
3.	Дайте определение «Физическое воспитание».	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
4.	Назовите степени утомления при умственной работе по С.А. Косилову.	УК-7.1.1., ОПК-4.2.1. ОПК-4.3.1.
5.	На чем основана аутогенная тренировка по И.П. Павлову?	УК-7.2.1., ОПК-4.3.1.
6.	Перечислите формы занятий физической культурой в медицинском вузе.	УК-7.1.1., УК-7.2.1.
7.	Как рекомендуется формировать группы для занятий аутогенной тренировкой в клинике?	УК-7.2.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.
8.	Назовите факторы, влияющие на изменение состояния умственной работоспособности студентов.	УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1. ОПК-4.3.1.
9.	Назовите условия высокой продуктивности учебного труда студентов.	УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1. ОПК-4.3.1.
10.	Перечислите «малые формы» физической культуры, используемые в режиме учебного труда студентов.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., ОПК-4.2.1. ОПК-4.3.1.
11.	Назовите особенности проведения занятий физической культурой для студентов специального учебного отделения	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
12.	Дайте характеристику основным биохимическим изменениям в мышечной ткани с ростом тренированности.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
13.	Перечислите основные физиологические особенности тренированного организма в состоянии покоя.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
14.	Перечислите основные причины возникновения перетренированности.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
15.	Перечислите виды планирования тренировочного процесса.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.2.1.
16.	Дайте характеристику зоны максимальной мощности работы по В.С. Фарфелю.	УК-7.1.1., УК-7.3.1.,

17.	Дайте характеристику зоны субмаксимальной мощности работы по В.С. Фарфелю.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
18.	Укажите основные этапы создания и внедрения комплекса ВФСК ГТО.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
19.	Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО.	УК-7.1.1., УК-7.3.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.
20.	Перечислите основные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.1.1.
21.	Назовите факторы и принципы закаливания.	УК-7.1.1., ОПК-4.1.1.
22.	Раскройте влияние анаболических стероидов на женский организм.	УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
23.	Раскройте влияние анаболических стероидов на мужской организм.	УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
24.	Раскройте влияние анаболических стероидов на организм подростков.	УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
25.	Перечислите виды тренажеров по направленности воздействия.	УК-7.1.1., УК-7.3.1.
26.	Перечислите типы тренажеров.	УК-7.1.1., УК-7.3.1.
27.	Дайте характеристику тренажерам психофизического сопряжения.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.3.1.
28.	Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах и тренажерной технике.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
29.	Дайте характеристику медицинских групп.	УК-7.3.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
30.	Укажите ограничения в занятиях с пожилыми людьми.	УК-7.3.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1.
31.	Перечислите способы восстановления после физических нагрузок.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.1.1.
32.	Перечислите категории инвалидов.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., ОПК-4.1.1.
33.	Дайте характеристику структуры адаптивной физической культуры.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
34.	Дайте определение и раскройте содержание райдтерапии.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.2.1.
35.	Дайте определение понятиям «массаж», «самомассаж».	УК-7.1.1., УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
36.	Укажите, какое воздействие оказывают массажные приемы на функциональное состояние организма человека.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
37.	Перечислите формы проведения массажа.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
38.	Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение».	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1.
39.	Перечислите показатели самоконтроля организма при физической нагрузке.	УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.2.1.
40.	Дайте определение самоконтроля, его цель и задачи.	УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.2.1.
41.	Назовите цели и задачи ППФП медицинского работника.	ОПК-4.1.1.

42.	Раскройте особенности профессионального труда врачей различного профиля (по выбору).	ОПК-4.1.1.
43.	Формы организации ППФП в медицинском вузе.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.1.1.
44.	Охарактеризуйте конституционные типы человека.	УК-7.1.1., УК-7.3.1.
45.	На какие отделения функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?	УК-7.2.1., УК-7.3.1.
46.	Назовите формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?	УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.1.1.
47.	Особенности проведения занятий по физической культуре с лицами, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.1.1.
48.	Дайте определение понятиям «двигательная активность», «гипокинезия», «гиперкинезия».	УК-7.1.1., УК-7.2.1., ОПК-4.1.1.
49.	Перечислите основные положительные эффекты воздействия двигательной активности на организм человека.	УК-7.1.1.
50.	Назовите основные критерии, которые необходимо учитывать при назначении двигательного режима занимающимся.	УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1., ОПК-4.1.1.
51.	Дайте определение понятию «травма».	УК-7.1.1., УК-7.2.1.,
52.	Назовите основные причины травматизма.	УК-7.1.1., УК-7.2.1.
53.	Перечислите мероприятия по профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата на занятиях физической культурой и спортом.	УК- 7.2.1., УК-7.3.1.
54.	Перечислите общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	УК-7.2.1., УК-7.3.1.
55.	Опишите последовательность действий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего.	УК-7.2.1., УК-7.3.1.
56.	Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды.	УК-7.1.1.,УК- 7.2.1., ОПК-4.1.1.
57.	Раскройте сущность мероприятий, связанных с допинг-контролем.	ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
58.	Определение допинга и классификацию официально запрещенных препаратов	ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.,
59.	Перечислите основные рекомендации по выполнению прогрессивной мышечной релаксации	УК-7.1.1., ОПК-4.2.1. ОПК-4.3.1.
60.	Основные методы применения допинговых средств и степень элективности классических видов спорта в данном треке.	УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.
61.	Назовите санкции, применяемые к спортсменам, тренерам, врачам при обнаружении употребления допинга	УК-7.2.1., ОПК-4.1.1., ОПК-4.3.1.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «30» мая 2025 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова