

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фонд оценочных средств  
для оценки сформированности компетенций (части компетенций)  
при аттестации по итогам освоения дисциплины

*Физическая культура*

---

для студентов 1-2 курса,

направление подготовки (специальность)

33.02.01. Фармация,

квалификация: фармацевт,

на базе среднего общего образования программа: 1 год 10 месяцев

форма обучения  
очная

Образовательная программа, реализуется ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России по направлению подготовки 33.02.01 Фармация (уровень среднего профессионального образования), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г., № 449, профессионального стандарта «Об утверждении профессионального стандарта «Фармацевт», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 мая 2021 г., № 349н. Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы (ПООП), утвержденной Приказом № П-41 от 28 февраля 2022 г. Минпросвещения России и ФГБОУ ДПО ИРПО (регистрационный номер 39, протокол ФУМО № 5 от 01 февраля 2022 г.) и учебного плана специальности 33.02.01 Фармация.

Компетенция	Номера заданий в тестовой форме	Номера заданий для оценки практических навыков
ОК 04	1 - 14	101, 102
ОК 08	15 - 62	103 - 109
ОК 12	63 - 80	110, 111
ПК 1.11	81 - 100	112, 113

ОК 04. Работать в коллективе в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

**ОК 4. Работать в коллективе в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.**

### Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)

1. Какие профессионально-прикладные личностные качества медработников можно сформировать в процессе игровой физкультурно-спортивной деятельности

- a. Коммуникативность
- b. Организованность
- c. Креативность

Ответ: a, b, c

2. Объективными факторами мотивации самостоятельных занятий физической культурой являются:

- a. Состояние материальной базы
- b. Состояние здоровья
- c. Коррекция телосложения
- d. Содержание занятий

Ответ: a, b, d

3. Какой из перечисленных факторов считается важным для успешного применения современных технологий в оздоровлении?

- a. Знание последних научных открытий
- b. Индивидуальный подход к каждому человеку
- c. Быстрое получение результатов
- d. Взаимодействие с коллегами

Ответ: a, b, d

4. Что относится к психотерапевтическим средствам восстановления:

- a. Когнитивные и психоаналитические методы
- b. Индивидуальные и групповые беседы в коллективе
- c. Арт-терапия и материальная обеспеченность

Ответ: a

5. К личностным качествам медицинских работников относят:

- a. Эмпатию
- b. Коммуникативность
- c. Стрессоустойчивость
- d. Командную работу
- e. Этичность

Ответ: a, b, c, e

### Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

6. Что из нижеперечисленного относится к понятию профессиональная работоспособность:

- a. Способность качественно и быстро выполнять работу
- b. Максимально возможная эффективная деятельность специалиста
- c. Способность выполнять большой объем работы
- d. Способность к восстановлению после интенсивной и длительной работы за минимальный промежуток времени

Ответ: b, c

7. Профессиональные обязанности спортивного врача включают:
- a. Диспансерное наблюдение и обслуживание прикрепленных контингентов
  - b. Организационную и методическую работу в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
  - c. Запись электрокардиограммы и эхокардиографии
- Ответ: a, b

8. Обязанности капитана спортивной команды включают:
- a. Помощь в определении хода игры, взаимодействие с судьей
  - b. Сплочение коллектива, разрешение конфликтов, помощь в принятии тактических решений
  - c. Взаимодействие с тренером, участие в жеребьевке
- Ответ: a, b, c

9. Для занятий физической культурой студенты по состоянию здоровья делятся на медицинские группы:
- a. Основную, специальную и подготовительную
  - b. Подготовительную, общую и освобожденных от занятий
  - c. Специальную, адаптивную
- Ответ: a

#### **Тестовые задания на последовательность действий**

10. Укажите последовательность принятия управленческих решений в физкультурно-спортивной организации.
- a. Постановка цели
  - b. Организация выполнения принятого решения
  - c. Сбор, обработка и анализ информации
  - d. Выявление проблемной ситуации
  - e. Контроль за ходом выполнения решения
  - f. Разработка альтернативных вариантов решения и выбор наиболее эффективного, оптимального варианта
- Ответ: d, a, c, f, b, e

#### **Тестовые задания на установление соответствия**

11. Профессионально-прикладная физическая культура это:
- 1. Культура двигательной деятельности, направленная...
  - 2. Специально-направленное и избирательное использование средств физической культуры для...
  - 3. Движение тела, производимое мышцами, которое требует...
- Варианты ответов:
- А. Подготовку к определенной профессиональной деятельности
  - Б. Расхода энергии для обеспечения профессиональной деятельности
  - В. Развития профессионально-прикладных физических, личностных и морально-волевых качеств
- Ответ: 1-А, 2- В, 3-Б

12. Умение работать в спортивной команде включает:
- 1. Способность быть активным участником команды...
  - 2. Создавать благоприятную...
  - 3. Распределять...
  - 4. Проявлять...
- Варианты ответов:

- А. Рабочую атмосферу
  - Б. Понимание и поддержку
  - В. Достигать победных целей и строить отношения с другими членами команды роли и обязанности
  - Г. Роли и обязанности
- Ответ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

13. Приведите с соответствие определения видов эмпатии

1. Когнитивная эмпатия — это способность интеллектуально понимать, что чувствует или думает другой человек...
2. Эмоциональная эмпатия — это способность не просто понимать, но и переживать чувства другого человека...
3. Сострадательная эмпатия — это способность не только понимать и разделять чувства другого человека, но и иметь желание помочь, когда это необходимо...

Варианты ответов:

- А. Она объединяет когнитивное и эмоциональное восприятие, добавляя стремление активно участвовать в достижении победы всеми игроками спортивной команды
- Б. Она возникает, когда спортсмен радуется не только своим победам, но и достижениям в спорте других спортсменов и сопереживает поражению других
- В. Она возникает, когда спортсмен радуется не только своим победам, но и достижениям в спорте других спортсменов и сопереживает поражению других

Ответ: 1-Б, 2-В, 3-А

14. Приведите в соответствие основные понятия индивидуального подхода в профессиональном образовании медицинских работников:

1. Сущность принципа индивидуального подхода состоит...
2. Это психолого-педагогический принцип, согласно которому...
3. Индивидуальный подход предполагает: глубокое изучение личности, её деятельности и...

Варианты ответов:

- А. Индивидуальных особенностей
- Б. В учете индивидуальных особенностей, обучающихся в учебном процессе с целью активного управления ходом развития их умственных и физических возможностей
- В. В учебно-воспитательной работе надо учитывать личностные особенности и условия жизни каждого студента

Ответ: 1-Б, 2- В, 3-А

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**

**Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)**

15. Что такое допинг?

- a. Лекарство, улучшающее общую физическую форму
- b. Вещества, запрещенные в спортивных соревнованиях для улучшения результатов
- c. Спортивная добавка, рекомендованная врачом
- d. Способ тренировки для повышения выносливости

Ответ: b

16. Какой из перечисленных методов обнаружения допинга является наиболее

распространенным?

- a. Общий анализ крови
- b. Общий анализ мочи
- c. Биохимический анализ крови
- d. ПЦР – анализ (полимеразная цепная реакция)

Ответ: b

17. Что из перечисленного не является показанием для проведения физической реабилитации?

- a. Послеоперационное восстановление
- b. Хронические заболевания суставов
- c. Психические расстройства
- d. Повреждения опорно-двигательного аппарата

Ответ: c

18. Наиболее доступными средствами физической тренировки являются:

- a. Ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка
- b. Плавание в бассейне;
- c. Верховая езда
- d. Велоспорт

Ответ: a

19. Целью занятий физической культурой является:

- a. Сдача норм комплекса ГТО
- b. Укрепление здоровья
- c. Развитие физических качеств

Ответ: a, b, c

20. Недельный объем двигательной активности для лиц студенческого возраста составляет:

- a. 4 – 8 часов
- b. 10 – 14 часов
- c. 15 – 17 часов

Ответ: b

21. Какие виды тренировок являются приоритетными в условиях сохранения рисков коронавирусной инфекции?

- a. Тренировки с тяжелыми весами в спортивном зале
- b. Занятия спортивными играми
- c. Индивидуальные занятия в аэробном режиме

Ответ: c

22. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать

- a. Носом и ртом попеременно
- b. Носом и ртом одновременно
- c. Только носом
- d. Только ртом

Ответ: d

23. Нагрузка при выполнении физических упражнений характеризуется:

- a. Подготовленностью занимающегося
- b. Величиной воздействия на организм

с. Напряжением определенных мышечных групп

Ответ: с

24. Гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует

- а. Повышению физической работоспособности
- б. Ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию
- с. Повышению умственной работоспособности
- д. Избавлению от клаустрофобии

Ответ: б

25. Какой вид допинга используется для увеличения выносливости спортсмена?

- а. Стимуляторы
- б. Анаболические стероиды
- с. Глюкокортикоиды
- д. Эритропоэтин

Ответ: а, д

26. Во время занятий физической культурой и спортом оптимальный диапазон нагрузки должен находиться в пределах ЧСС:

- а. От 100 до 120 уд/мин
- б. От 120 до 170 уд/мин
- с. От 140 до 190 уд/мин

Ответ: б

27. К объективным показателям самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом относятся:

- а. Функциональное состояние органов и систем организма
- б. Настроение, самочувствие
- с. Практическая подготовленность

Ответ: а

28. Какой метод является основой устройства современных фитнес-трекеров?

- а. Определение температуры тела
- б. Пульсоксиметрия и мониторинг активности
- с. Компьютерная томография
- д. Улучшение пищеварительных процессов

Ответ: б

29. Какой из следующих факторов может повлиять на эффективность физической реабилитации?

- а. Возраст пациента
- б. Уровень мотивации пациента
- с. Сопутствующие заболевания
- д. Все перечисленные

Ответ: д

30. Шейпинг – это:

- а. Национальная система физических упражнений китайского народа
- б. Программа занятий, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование
- с. Интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом

Ответ: b

31. Калланетика (автор - Кэллан Пинкни) включает:

- a. 30 физических упражнений для женщин
- b. 30 физических упражнений для мужчин
- c. 10 физических упражнений для детей

Ответ: a

32. Бодипамп – это:

- a. Интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом
- b. Фитнес-программа которая базируется на выполнении ударной техники различных видов единоборств
- c. Высокоинтенсивная тренировка на стационарных велосипедах

Ответ: a

33. Джукари – это:

- a. Сочетание аэробики и цирка с применением оборудования
- b. Интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом
- c. Национальная система физических упражнений китайского народа

Ответ: a

34. Кроссфит – это:

- a. Высокоинтенсивная 4-х минутная тренировка, составленная по принципу интервальной физической нагрузки
- b. Упражнения функционального тренинга, отличающегося выполнением силовой и кардио-мышечной работы за минимальный промежуток времени
- c. Выполнение физических упражнений в воде, в которые включены элементы оздоровительного и синхронного плавания под музыкальное сопровождение

Ответ: b

35. Аквафитнесс предполагает выполнение упражнений:

- a. На свежем воздухе
- b. В воде
- c. В спортивном зале

Ответ: b

36. Проба Штанге – это:

- a. Задержка дыхания на вдохе
- b. Задержка дыхания на выдохе

Ответ: a

37. Что относится к аутогенной тренировке?

- a. психорегулирующая тренировка, направленная на быстрый отдых
- b. сеанс гипноза
- c. самовнушение

Ответ: a, c

38. В каких точках измеряют калипером толщину кожно-жировой складки?

- a. В средней части трицепса
- b. В средней части бицепса



- с. Под лопаткой под углом 45 градусов
  - d. На животе, в 10 см справа от пупка на той же высоте
  - e. На внутренней стороне бедра
  - f. В точках, расположенных на правой половине тела и правых конечностях
- Ответ: a, b, c, d, f

39. Для лиц, имеющих инвалидность, проводятся следующие международные соревнования:

- a. Паралимпийские игры
- b. Сурдлимпийские (Дефлимпийские) игры
- c. Всемирные студенческие игры
- d. Специальные Олимпиады

Ответ: a, b, d

40. Для оценки физического развития используются следующие методы:

a. Сигмальных отклонений с графическим изображением профиля физического развития

- b. Оценки физического развития по шкалам регрессии
- c. Центильной оценки физического развития
- d. Индексов
- e. Антропометрических стандартов
- f. Метод регламентированного упражнения

Ответ: a, b, c, d, e

41. Для улучшения ловкости на тренировках необходимо использовать:

- a. Новизну и неожиданность в упражнениях
- b. Постепенное повышение координационной сложности
- c. Повторный метод тренировки
- d. Пространственную, временную и силовую точность движений

Ответ: a, b, d

#### **Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

42. Более постепенное увеличение нагрузки требуется при выполнении упражнений на развитие:

- a. Выносливости и ловкости
- b. Гибкости и координации
- c. Силы и быстроты

Ответ: c

43. Укажите основные формы физического воспитания в вузе

- a. Учебные и факультативные занятия
- b. Занятия в группах ОФП и группах ЛФК
- c. Вне учебные занятия и физические упражнения в режиме дня
- d. Самостоятельные тренировочные занятия и физкультминутки

Ответ: a

44. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

a. Можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономичного выполнения движений и утомление снимает координационную напряженность

b. Нельзя, так как при утомлении сильно снижается точность мышечных ощущений и двигательных восприятий

с. Нельзя, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем и повышается уровень молочной кислоты

Ответ: b

45. К упражнениям циклического характера относятся:

- a. Бег, плавание, велоспорт
- b. Спортивные игры, гимнастические комбинации
- c. Единоборства, гиревой спорт
- d. Стретчинг, пилатес, йога

Ответ: a

46. К физическим показателям нагрузки не относятся:

- a. Скорость и продолжительность движений
- d. Увеличение ЧСС и АД
- c. Темп движений и количество повторений

Ответ: b

47. Величина физической нагрузки обусловлена:

- a. Частотой сердечных сокращений и степенью преодолеваемых при ее выполнении усилий
- b. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- c. Быстротой одиночных движений и быстротой реакции

Ответ: b

48. Величина физической нагрузки обусловлена:

- a. Частотой сердечных сокращений и степенью преодолеваемых при ее выполнении усилий
- b. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- c. Быстротой одиночных движений и быстротой реакции

Ответ: b

49. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме:

- a. Общее, специализированное, перед соревнованием
- b. Основное, дополнительное, повторное
- c. Первичное, текущее, дополнительное
- d. Перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

Ответ: a

50. Что такое дыхание по методу Бутейко?

- a. Дыхание с акцентом на глубокое вдох и резкий выдох
- b. Метод, основанный на уменьшении частоты дыхания и концентрации на дыхательных паузах
- c. Упражнение для улучшения силовых показателей и выносливости
- d. Техника, подразумевающая сочетание быстрого и поверхностного дыхания

Ответ: b

51. Бодибаланс – это:

- a. Упражнения на растягивание и на расслабление мышц
- b. Фитнес-программа которая базируется на выполнении ударной техники различных видов единоборств и атлетической гимнастики

с. Динамичная программа сочетания с йогой, пилатес и тайцзицюань

Ответ: с

52. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- а. Настроение, сон, самочувствие, аппетит
- б. Частота дыхания, дыхательный объем, жизненная емкость легких
- с. Проба Ромберга, индекс Рюффье, клиностатическая проба

Ответ: а

53. Укажите соматоскопические показатели

- а. Окружность грудной клетки, бедра, предплечья
- б. Форма позвоночника, грудной клетки, развитие мускулатуры, степень

жироотложения

- с. Мышечная сила рук, станова́я сила, силовая выносливость

Ответ: б

54. Контрольными упражнениями на оценку общей выносливости являются:

- а. Бег на 100 м и плавание на 100 м
- б. Бег на 1000 м и плавание на 500 м
- с. Плавание на 800 м и ходьба на лыжах на 5 км

Ответ: б, с

#### **Тестовые задания на последовательность действий**

55. Укажите последовательность составления комплекса общеразвивающих упражнений

- а. Упражнения для мышц рук
- б. Прыжки
- с. Упражнения для мышц кора
- д. Махи ногами
- е. Приседания

Ответ: а-с-е-д-б

56. Назовите последовательность формирования двигательного навыка

- а. Концентрация
- б. Генерализация
- с. Автоматизация

Ответ: б-а-с

56. Назовите последовательность выполнения классического толчка гири:

- а. Начать подъём гири, одновременно разгибая ноги и корпус
- б. Сделать глубокий вдох
- с. Корпус должен быть почти прямым, а ноги — полностью выпрямлены
- д. Встать прямо, ноги на ширине плеч, гири в руках, кисти развёрнуты наружу, ладони смотрят вниз
- е. Зафиксировать положение на несколько секунд, затем медленно вернуться в исходное положение, сгибая руки и корпус.
- ф. Продолжая выпрямлять руки, перевести вес гири на тыльную сторону ладоней
- г. Повторить движение, делая глубокий вдох на подъёме гири и выдох на их опускании

Ответ: д, б, а, с, ф, е, г

57. Укажите последовательность упражнений в этапах обучения

- a. Подводящие упражнения
  - b. Упражнения по технике
  - c. Подготовительные упражнения
- Ответ: c, a, b

**Тестовые задания на установление соответствия**

58. Показателями физически совершенного человека являются:

- 1. Крепкое здоровье, обеспечивающее возможность...
- 2. Высокая...
- 3. Пропорционально развитое...
- 4. Владение рациональной техникой основных...
- 5. Физкультурная образованность...

Варианты ответов:

- А. Владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться физическими способностями в жизни, в труде и в спорте
  - Б. Безболезненно и быстро адаптироваться к различным условиям жизни, труда и быта
  - В. Телосложение, правильная осанка
  - Г. Жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия
  - Д. Общая работоспособность
- Ответ: 1-Б, 2-Д, 3-В, 4-Г, 5-А

59. Законодательство о физической культуре и спорте в Российской Федерации основывается на следующих принципах:

- 1. Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту...
  - 2. Единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта...
  - 3. Установление государственных гарантий прав граждан...
  - 4. Запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта... на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований
  - А. Для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности
  - Б. На всей территории РФ
  - В. На противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований
  - Г. В области физической культуры и спорта.
- Ответ: 1-А, 2-Б, 3-Г, 4-В

60. Приведите в соответствие средства развития быстроты:

- 1. Бег на короткие дистанции с...
- 2. Прыжковые упражнения из...
- 3. Игры...

Варианты ответов:

- А. Различных исходных положений
  - Б. С выраженными моментами ускорений
  - В. Максимальной скоростью
- Ответ: 1-В, 2- А, 3-Б

61. Приведите в соответствие основные принципы комплекса ГТО:

- 1. Индивидуализация. Комплекс учитывает особенности каждого участника...

2. Постоянство и регулярность занятий. Систематические упражнения и тренировки...

3. Прогрессивность. Участники постепенно повышают уровень сложности упражнений и тренировок...

4. Доступность и инклюзивность. Комплекс предлагает различные виды физической активности и упражнений...

Варианты ответов:

- А. Помогают поддерживать физическую форму, развивать спортивные навыки и улучшать общее состояние здоровья

- Б. И позволяет выбирать виды деятельности и упражнения, наиболее подходящие для его возможностей и предпочтений

- В. Стремясь к лучшим результатам и персональным достижениям

- Г. Которые могут быть выполнены людьми разного возраста, уровня подготовки и физических способностей.

Ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г

62. Укажите контрольные упражнениями для оценки уровня развития физических качеств человека:

1. Быстроты –

2. Силы –

3. Выносливости –

Варианты ответов:

- А. Подтягивания

- Б. Бег на 100 метров

- В. Бег на 1000 метров

Ответ: 1-Б, 2-А, 3-В

**ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.**

**Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)**

63. Какие меры нужно предпринять, если во время тренировки появилось головокружение или тошнота:

a. Не обращать внимания и продолжать тренировку

b. Снизить нагрузку

c. Прекратить тренировку

Ответ: c

64. Частота дыхания в норме в покое у взрослого человека

a. 14 – 18 дыхательных циклов в минуту

b. 10 – 13 дыхательных циклов в минуту

c. 20 – 25 дыхательных циклов в минуту

Ответ: a

65. К причинам спортивного травматизма относят:

a. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий

b. Неудобная спортивная одежда и обувь

c. Врожденные особенности опорно-двигательного аппарата

d. Переутомление

Ответ: a,b,c, d

66. Ортостатический коллапс — это разновидность:

- a. Гипогликемического шока
- b. Анафилактического шока
- c. Гравитационного шока

Ответ: c

67. Что из перечисленного не является показанием для проведения физической реабилитации?

- a. Послеоперационное восстановление
- b. Хронические заболевания суставов
- c. Психические расстройства
- d. Повреждения опорно-двигательного аппарата

Ответ: c

68. Проверить состояние центральной нервной системы можно при помощи:

- a. Одномоментной пробы
- b. Ортостатической пробы
- c. Индекса Брока

Ответ: b

69. В зависимости от вида поврежденного сосуда различают кровотечение:

- a. Артериальное
- b. Венозное
- c. Смешанное
- d. Наружное и внутреннее

Ответ: a, b, c

70. В странах мира число инвалидов составляет около:

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- a. 10 % населения
- b. 30% населения

Ответ: a

71. В физическую реабилитацию после трудового дня входят:

- a. Комплексы физических упражнений
- b. Подвижные и спортивные игры
- c. Занятия фитнесом
- d. Аутогенная тренировка
- e. Водные процедуры
- f. Диетотерапия

Ответ: a, b, c, d, e

### **Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

72. К отрицательным реакциям организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, которые могут привести к травмам и заболеваниям относят:

- a. Повышение температуры тела и окружающей среды
- b. Утомление, солнечный удар, обморочные состояния
- c. Сильные эмоции, стрессовые факторы, нервная дрожь

Ответ: b

73. ЧСС здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется:

- a. У женщин в пределах 80-100 уд/мин, у мужчин 70-90 уд/мин
- b. У женщин в пределах 70-90 уд/мин, у мужчин 60-80 уд/мин
- c. У женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин 65-70 уд/мин

Ответ: c

74. Причинами спортивных травм являются:

- a. Недостаточная разминка и перенапряжение
- b. Чрезмерные физические нагрузки и резкое увеличение интенсивности тренировок
- c. Неправильная техника и неправильное выполнение упражнений
- d. Неадекватная экипировка, неподходящее снаряжение, изношенная обувь
- e. Климатические и социально-экономические условия

Ответ: a, b, d

75. Дефлимпийские или Сурдлимпийские игры – это

- a. Спортивные соревнования инвалидов с нарушением слуха и речи
- b. Спортивные соревнования инвалидов с нарушением слуха и зрения
- c. Спортивные соревнования инвалидов с нарушением речи и зрения

Ответ: a

76. Укажите последовательность по оказанию первой помощи при сотрясении головного мозга:

- a. Проверить, нет ли серьёзных повреждений головы: перелома костей черепа и определить пульс на сонных артериях, реакцию зрачков на свет
- b. Усадить, проследить за движениями грудной клетки и задать вопросы
- c. Наблюдать, как открывает глаза, как говорит, как выполняет просьбу подвигать конечностями
- d. Приложить к голове холодный компресс и следить за пульсом и дыханием

Ответ: a, c, d

#### **Тестовые задания на последовательность действий**

77. Укажите порядок действий при травмах в спорте

- a. Наложить давящую повязку. Если есть заметная припухлость сустава, аккуратно обмотайте его эластичным бинтом. Повязка должна сжимать, но не прекращать кровоток.
- b. Незамедлительно прекратить физическую активность и обеспечить максимальный покой поврежденному участку.
- c. Облегчить боль. Можно дать пострадавшему обезболивающее в возрастной дозировке.
- d. Приподнять конечность. Держите травмированную руку или ногу возвышенно. Это уменьшит приток крови и облегчит отток жидкости.
- e. Приложить холод. Пакет со льдом через ткань нужно приложить к месту травмы на 15–20 минут. Холод снижает воспаление и боль.

Ответ: b-e-a-d-c

78. Назовите порядок действий при отравлении

- a. Обеспечить проходимость дыхательных путей
- b. Уложить пострадавшего на бок
- c. Оценить ситуацию и состояние спортсмена
- d. Сохранять спокойствие

Ответы: c-a-b-d

### **Тестовые задания на установление соответствия**

79. Составляющими компонентами здоровья человека являются:

1. Физическое здоровье – это...
2. Психическое здоровье – это...
3. Социальное здоровье – это...

Варианты ответов:

- А. Система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде
- Б. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений
- В. Текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма

Ответ: 1-В, 2- В, 3-А

80. Приведите в соответствие формы оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

1. Группы лечебной физической культуры...
2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...
3. Самостоятельные занятия...

Варианты ответов:

- А. адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах
- Б. способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма
- В. на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах

Ответ: 1-А, 2- В, 3-Б

**ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях.**

### **Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)**

81. В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать:

- a. Общеразвивающие упражнения
- b. Упражнения с отягощениями
- c. Упражнения на гибкость
- d. Упражнения статического занятия
- e. Упражнения на дыхание

Ответ: a, c, e

82. Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет:

- a. 60 мин
- b. 50 мин
- c. 30 мин
- d. 20 мин
- e. 10 мин

Ответ: d

83. Занятия физической культурой и спортом рекомендуется проводить:

- a. Рано утром за 1 час до еды
- b. Днем, через 1-2 часа после еды
- c. Вечером, через 1 час после еды

Ответ: b



84. Зкаливание - это повышение:

- a. Устойчивости организма к психологическим воздействиям
- b. Сопротивляемости организма к внешним воздействиям
- c. Сопротивляемости организма к утомлению

Ответ: b

85. Какой из следующих методов часто используется в дыхательной гимнастике для улучшения дыхательной функции?

- a. Глубокое дыхание через нос
- b. Упражнения с нагрузками на мышцы
- c. Быстрое и поверхностное дыхание
- d. Только диета и физические нагрузки

Ответ: a

86. Сколько углеводов рекомендуется потреблять спортсменам при высокой физической нагрузке?

- a. 1-2 г на кг массы тела
- b. 3-5 г на кг массы тела
- c. 5-7 г на кг массы тела
- d. 7-10 г на кг массы тела

Ответ: c

87. Какое время считается оптимальным для потребления углеводов после тренировки?

- a. В течение 30 минут
- b. В течение 1-2 часов
- c. В течение 3-4 часов
- d. Нет определенного времени

Ответ: a

88. Перечислите виды нарушений осанки человека

- a. Круглая спина
- b. Кругло-вогнутая спина
- c. Плоская спина
- d. Правильная осанка

Ответ: a, b, c

89. В основной медицинской группе занимаются учащиеся на занятиях по физкультуре, имеющие:

- a. Первую группу здоровья
- b. Третью группу здоровья

Ответ: a

**Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

90. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при организации самостоятельных занятий физической культурой?

- a. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки соответствующей функциональному состоянию занимающегося
- b. В подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
- c. В контроле продолжительности занятий и величине физической нагрузки.

Ответ: c

91. В дневник самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом заносят показатели:

- a. Сна, ЧСС, настроения и АД
- b. Динамометрии и спирометрии
- c. Перечень лекарств и дозировку приема лекарств

Ответ: a, b

92. Для профилактики усталости глаз используют:

- a. Зажмуривание век и легкий массаж области глаз
- b. Вращение глазами и головой
- c. Перевод взгляда с близкого объекта вдаль «метка на стекле» и закрывание глаз

на несколько секунд

Ответ: a, c

93. Основными санитарно-гигиеническими требованиями при организации занятий физическими упражнениями являются:

a. Гигиенически допустимое состояние мест, где организуются занятия и наличие необходимого, исправного и специально подготовленного инвентаря и спортивного оборудования

b. Соблюдение занимающимися правил личной гигиены и наличие у занимающихся соответствующей условиям занятий специальной спортивной одежды и обуви

c. Учет экологической обстановки в районе места занятий физическими упражнениями (недопустимость проведения занятий вблизи свалок, очистных сооружений, экологически вредных производств) и соответствие погодных условий основным гигиеническим требованиям (температура воздуха, влажность, ветер, осадки)

Ответ: a, b, c

#### **Тестовые задания на последовательность действий**

94. Укажите последовательность действий при спасении утопающего:

- a. Поддерживать голову тонущего над поверхностью воды
- b. Взять его под мышки, за руку или за волосы и вытянуть из воды
- c. Подплыть к тонущему сзади или подплывать к нему вдоль дна, учитывая направление течения и его скорость
- d. Вызвать спасателей
- e. Максимально быстро доставить пострадавшего на берег для оказания первой помощи

Ответы: d-c-b-a-e

95. Назовите последовательность действий при пожаре в спортивном сооружении

a. Открыть все эвакуационные выходы из здания

b. Оповестить работников и обучающихся о пожаре с помощью установленной системы оповещения

c. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и директору спортивного учреждения (или лицу, его замещающему)

d. Покидая помещение, отключить все электроприборы, выключить свет, плотно закрыть за собой двери, окна и форточки во избежание распространения огня и дыма в смежные помещения

e. Эвакуировать обучающихся и работников из здания согласно плану эвакуации, не допуская встречных и пересекающихся потоков людей

f. До приезда работников пожарной охраны организовать тушение пожара первичными средствами пожаротушения

Ответ: с, b, a, e, d, f

96. Назовите последовательность массажных приемов

- a. Растирание
- b. Разминание
- c. Вибрация
- d. Поглаживание

Ответы: d, a, b, c

97. Назовите последовательность стадий утомления:

- a. Снижение продуктивности
- b. Сильное утомление
- c. Усталость

Ответ: с, a, b

### **Тестовые задания на установление соответствия**

98. К причинам, вызывающим умственное утомление у студентов относятся:

- 1. Загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация...
- 2. Нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении...
- 3. Анатомо-физиологические особенности организма...

Варианты ответов:

- А. Рост, развитие которого завершается в студенческие годы
- Б. Высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления
- В. Определенной рабочей позы, в ограничении подвижности

Ответ: 1-Б, 2- В, 3-А

99. Правила техники безопасности до начала занятий по физической культуре и спорту включают:

- 1. Студенты допускаются к занятиям только после...
- 2. На каждого студента должен быть документ...
- 3. Студенты должны носить...
- 4. В карманах спортивной формы не должно быть...
- 5. Подготовка спортивного инвентаря к уроку осуществляется...

Варианты ответов:

- А. С разрешения и под руководством преподавателя по физической культуре
- Б. Об уровне допуска, который дается врачом
- В. Спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой
- Г. Предметов, которые могут представлять опасность во время занятия
- Д. Прохождения инструктажа по технике безопасности

Ответ: 1-Д, 2- Б, 3-В, 4- Г, 5-А

100. Принципы закаливания организма включают:

- 1. Постепенность увеличения нагрузки...
- 2. Систематичность закаливающих процедур...
- 3. Индивидуальность методик с учётом...
- 4. Самоконтроль собственного самочувствия: ...

Варианты ответов:

- А. Аппетита, сна, работоспособности
- Б. Регулярно по избранной системе
- В. Без резких скачков
- Г. Возраста, состояния здоровья и образа жизни

Ответ: 1-В, 2- Б, 3-А, 4-Г

## **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**ОК 4. Работать в коллективе в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.**

101. Разработка и презентация комплекса общеразвивающих упражнений в своей группе.

102. Разработка и проведение подвижной игры со студентами своей группы с учетом следующих требований к проведению:

- сообщение цели и задач игры;
- распределение ролей;
- осуществление контроля поведения занимающихся;
- соблюдение техники безопасности во время игры.

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**

103. Бег 100 м (сек): девушки, 16,5 – «5», 17,5 – «4», 18,5 – «3»; юноши, 13 – «5», 14 – «4», 15 – «3».

104. Прыжки в длину с места (см): девушки, 170 – «5», 160 – «4», 150 – «3» (дев.); юноши, 220 – «5», 200 – «4», 180 – «3».

105. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз): девушки 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5»; юноши, 30 – «3», 40 – «4», 50 – «5».

106. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз): девушки, 10 – «3», 17 – «4», 25 – «5». Подтягивание на перекладине (кол. раз): юноши, 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5».

107. Прыжки на скакалке (кол. раз /мин): 100 – «3», 110 – «4», 120 – «5»;

108. Приседание на одной ноге (кол. раз): 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5» (девушки – с опорой на одну руку, юноши – без опоры);

109. Тест Купера (6-ти мин. бег) расстояние от 800 – 1200 м (дев.); от 1000 – 1500 м (юн.).

**ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.**

110. Разработка и проведение подготовительной части занятия (разминки) с учетом требований профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом.

111. Осуществление страховки при выполнении физических упражнений.

**ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях.**

112. Проведение в вводно-подготовительной части занятия по физической культуре инструктажа по технике безопасности.

113. Разработка и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики в своей группе.