

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 промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

***Физическая культура***

---

для студентов 3 курса,

направление подготовки (специальность)

31.02.01. Лечебное дело,  
квалификация: фельдшер,  
на базе среднего общего образования программа: 2 года 10 месяцев

форма обучения  
очная

Образовательная программа реализуется ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России по направлению подготовки 31.02.01. Лечебное дело, квалификация: фельдшер (уровень среднего профессионального образования), разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01. Лечебное дело, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. №526, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 05 августа 2022 г., регистрационный номер 69542 и учебного плана специальности 31.02.01. Лечебное дело.

Компетенция	Номера заданий в тестовой форме для промежуточного контроля	Номера заданий в тестовой форме для текущего контроля
ОК 04	1 - 8	1 - 7
ОК 08	1 - 17	1 - 18
ПК 3.1	1 - 8	1 - 7
ПК 4.2	1 - 5	1 - 5
ПК 4.4.	1 - 6	1 - 5
ПК 5.2.	1 - 10	1 - 7

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

ПК 3.1. Проводить доврачебное функциональное обследование и оценку функциональных возможностей пациентов и инвалидов с последствиями травм, операций и хронических заболеваний на этапах реабилитации.

ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.

ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам.

ПК 5.2. Назначать и проводить лечение пациентов с заболеваниями и (или) состояниями, требующими оказания скорой медицинской помощи в экстренной и неотложной формах, в том числе вне медицинской организации.

## Оценочные средства для промежуточного контроля

Код и наименование компетенции	Оценочные средства
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Какие профессионально-прикладные личностные качества медработников можно сформировать в процессе игровой физкультурно-спортивной деятельности            А) Коммуникативность            Б) Организованность            В) Креативность            Ключ: А, Б, В</p> <p>2. Объективными факторами мотивации самостоятельных занятий физической культурой являются:            А) Состояние материальной базы            Б) Состояние здоровья            В) Коррекция телосложения            Г) Содержание занятий            Ключ: А, Б, Г</p> <p>3. Какой из перечисленных факторов считается важным для успешного применения современных технологий в оздоровлении?            А) Знание последних научных открытий            Б) Индивидуальный подход к каждому человеку            В) Быстрое получение результатов            Г) Взаимодействие с коллегами            Ключ: А, Б, Г</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)</b></p> <p>4. Что из ниже перечисленного относится к понятию профессиональная работоспособность:            А) Способность качественно и быстро выполнять работу            Б) Максимально возможная эффективная деятельность специалиста            В) Способность выполнять большой объем работы            Г) Способность к восстановлению после интенсивной и длительной работы за минимальный промежуток времени            Ключ: Б, В</p>

5. Профессиональные обязанности спортивного врача включают:
- А) Диспансерное наблюдение и обслуживание прикрепленных контингентов
  - Б) Организационную и методическую работу в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
  - В) Запись электрокардиограммы и эхокардиографии
- Ключ: А, Б

**Тестовые задания на последовательность действий**

6. Укажите последовательность принятия управленческих решений в физкультурно-спортивной организации.
- А) Постановка цели
  - Б) Организация выполнения принятого решения
  - В) Сбор, обработка и анализ информации
  - Г) Выявление проблемной ситуации
  - Д) Контроль за ходом выполнения решения
  - Е) Разработка альтернативных вариантов решения и выбор наиболее эффективного, оптимального варианта
- Ключ: Г, А, В, Е, Б, Д

**Тестовые задания на установление соответствия**

7. Профессионально-прикладная физическая культура это:
- |   |  |
|---|--|
| 1. Культура двигательной деятельности, направленная...                                      | А. Подготовку к определенной профессиональной деятельности                               |
| 2. Специально-направленное и избирательное использование средств физической культуры для... | Б. Расхода энергии для обеспечения профессиональной деятельности                         |
| 3. Движение тела, производимое мышцами, которое требует...                                  | В. Развития профессионально-прикладных физических, личностных и морально-волевых качеств |
- Ключ: 1-А, 2- В, 3-Б
8. Умение работать в команде включает:
- |  |   |
|--|---|
| 1. Способность быть активным участником команды... | А. Рабочую атмосферу  |
| 2. Создавать благоприятную...                      | Б. Понимание и поддержку  |
| 3. Распределять...                                 | В. Достигать победных целей и строить отношения с другими членами команды |

	<p>4. Проявлять...</p> <p>Г. Роли и обязанности</p> <p>Ключ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Что такое допинг?</p> <p>А) Лекарство, улучшающее общую физическую форму</p> <p>Б) Вещества, запрещенные в спортивных соревнованиях для улучшения результатов</p> <p>В) Спортивная добавка, рекомендованная врачом</p> <p>Г) Способ тренировки для повышения выносливости</p> <p>Ключ: Б</p> <p>2. Какой из перечисленных методов обнаружения допинга является наиболее распространенным?</p> <p>А) Общий анализ крови</p> <p>Б) Общий анализ мочи</p> <p>В) Биохимический анализ крови</p> <p>Г) ПЦР – анализ (полимеразная цепная реакция)</p> <p>Ключ: Б</p> <p>3. Наиболее доступными средствами физической тренировки являются:</p> <p>А) Ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка</p> <p>Б) Плавание в бассейне;</p> <p>В) Верховая езда</p> <p>Г) Велоспорт</p> <p>Ключ: А</p> <p>4. Недельный объем двигательной активности для лиц студенческого возраста составляет:</p> <p>А) 4 – 8 часов</p> <p>Б) 10 – 14 часов</p> <p>В) 15 – 17 часов</p> <p>Ключ: Б</p> <p>5. Какие виды тренировок являются приоритетными в условиях сохранения рисков коронавирусной инфекции?</p> <p>А) Тренировки с тяжелыми весами в спортивном зале</p> <p>Б) Занятия спортивными играми</p>

В) Индивидуальные занятия в аэробном режиме

Ключ: В

6. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать

А) Носом и ртом попеременно

Б) Носом и ртом одновременно

В) Только носом

Г) Только ртом

Ключ: Г

7. Нагрузка при выполнении физических упражнений характеризуется:

А) Подготовленностью занимающегося

Б) Величиной воздействия на организм

В) Напряжением определенных мышечных групп

Ключ: В

8. Гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует

А) Повышению физической работоспособности

Б) Ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию

В) Повышению умственной работоспособности

Г) Избавлению от клаустрофобии

Ключ: Б

9. Во время занятий физической культурой и спортом оптимальный диапазон нагрузки у лиц студенческого возраста должен находиться в пределах ЧСС:

А) От 100 до 120 уд/мин

Б) От 120 до 170 уд/мин

В) От 140 до 190 уд/мин

Ключ: Б

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

А) Выносливости и ловкости

Б) Гибкости и координации

В) Силы и быстроты

Ключ: В

11. Укажите основные формы физического воспитания в вузе

- А) Учебные и факультативные занятия
  - Б) Занятия в группах ОФП и группах ЛФК
  - В) Вне учебные занятия и физические упражнения в режиме дня
  - Г) Самостоятельные тренировочные занятия и физкультпаузы в режиме учебного дня
- Ключ: А

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

12. 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
- В) Плавание на 800 м и ходьба на лыжах на 5 км

Ключ: Б, В

13. Целью занятий физической культурой является:

- А) Сдача норм комплекса ГТО
- Б) Укрепление здоровья
- В) Развитие физических качеств

Ключ: А, Б, В

14. Что является аутогенной тренировкой?

- А) Психорегуляция, направленная на быстрый отдых
- Б) Сеанс гипноза
- В) Самовнушение

Ключ: А, В

**Тестовые задания на последовательность действий**

15. Укажите последовательность составления комплекса общеразвивающих упражнений:

- А) Упражнения для мышц рук
- Б) Прыжки
- В) Упражнения для мышц кора
- Г) Махи ногами
- Д) Приседания

Ключ: А-В-Д-Г-Б

**Тестовые задания на установление соответствия**

16. Показателями физически совершенного человека являются:

- 1. Крепкое здоровье, А. Владение специальными знаниями и умениями эффективно

	<p>обеспечивающее возможность... пользоваться физическими способностями в жизни, в труде и в спорте</p> <p>2. Высокая... Б. Безболезненно и быстро адаптироваться к различным условиям жизни, труда и быта</p> <p>3. Пропорционально развитое... В. Телосложение, правильная осанка</p> <p>4. Владение рациональной техникой основных... Г. Жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия</p> <p>5. Физкультурная образованность... Д. Общая работоспособность</p> <p>Ключ: 1-Б, 2-Д, 3-В, 4-Г, 5-А</p> <p>17. Приведите в соответствие средства развития быстроты:</p> <p>1. Бег на короткие дистанции с... А. Различных исходных положений</p> <p>2. Прыжковые упражнения из... Б. С выраженными моментами ускорений</p> <p>3. Игры... В. Максимальной скоростью</p> <p>Ключ: 1-В, 2- А, 3-Б</p>
<p>ПК 3.1. Проводить доврачебное функциональное обследование и оценку функциональных возможностей пациентов и инвалидов с последствиями травм, операций и хронических заболеваний на этапах реабилитации</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Что из перечисленного не является показанием для проведения физической реабилитации?</p> <p>А) Послеоперационное восстановление</p> <p>Б) Хронические заболевания суставов</p> <p>В) Психические расстройства</p> <p>Г) Повреждения опорно-двигательного аппарата</p> <p>Ключ: В</p> <p>2. К объективным показателям самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом относятся:</p> <p>А) Функциональное состояние органов и систем организма</p> <p>Б) Настроение, самочувствие</p> <p>В) Практическая подготовленность</p> <p>Ключ: А</p> <p>3. Какой из следующих факторов может повлиять на эффективность физической реабилитации?</p> <p>А) Возраст пациента</p> <p>Б) Уровень мотивации пациента</p> <p>В) Сопутствующие заболевания</p> <p>Г) Все перечисленные</p>



Ключ: Г

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

- А) Паралимпийские игры
- Б) Сурдлимпийские (Дефлимпийские) игры
- В) Всемирные студенческие игры
- Г) Специальные Олимпиады

Ключ: А, Б, Г

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

5. К физическим показателям нагрузки не относятся:

- А) Скорость и продолжительность движений
- Б) Увеличение ЧСС и АД
- В) Темп движений и количество повторений

Ключ: Б

6. Величина физической нагрузки обусловлена:

- А) Частотой сердечных сокращений и степенью преодолеваемых при ее выполнении усилий
- Б) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- В) Быстротой одиночных движений и быстротой реакции

Ключ: Б

**Тестовые задания на последовательность действий**

7. Установите правильную последовательность формирования двигательного навыка:

- А) Концентрация
- Б) Генерализация
- В) Автоматизация

Ключ: Б, А, В

**Тестовые задания на установление соответствия**

8. Установите соответствие между физическими качествами и контрольными упражнениями для их оценки:

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 1. Быстрота     | А. Подтягивания       |
| 2. Сила         | Б. Бег на 100 метров  |
| 3. Выносливость | В. Бег на 1000 метров |

	Ключ: 1–Б, 2–А, 3–В
ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Занятия физической культурой и спортом рекомендуется проводить:  А) Рано утром за 1 час до еды  Б) Днем, через 1,5-2 часа после еды  В) Вечером, через 1 час после еды  Ключ: Б</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)</b></p> <p>2. В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать:  А) Общеразвивающие упражнения  Б) Упражнения с отягощениями  В) Упражнения на гибкость  Г) Упражнения статического напряжения  Д) Упражнения на дыхание  Ключ: А, В, Д</p> <p>3. Перечислите виды нарушений осанки человека:  А) Круглая спина  Б) Кругло-вогнутая спина  В) Плоская спина  Г) Правильная спина  Ключ: А, Б, В</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на последовательность действий</b></p> <p>4. Установите правильную последовательность санитарно-гигиенической частичной обработки тела больного спортсмена:  А) Осмотр тела больного на предмет выявления чесотки, педикулеза и признаков инфекции.  Б) Помочь больному помыться, если он не в состоянии сделать это сам. Сначала моется голова, потом — туловище, затем — ноги.  В) Пациенту для мытья выдается мыло и прокипяченная мочалка.  Г) После окончания мытья вытереть кожу больного сухим чистым полотенцем.  Д) При необходимости пациенту остригаются ногти. Ногти стригутся обеззараженными ножницами так, чтобы не травмировать кожу.</p>

	<p>Ключ: А, Д, В, Б, Г</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление соответствия</b></p> <p>5. Установите соответствие между принципами закаливания организма и их описанием:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">1. Постепенность увеличения нагрузки...</td><td>А. Аппетита, сна, работоспособности</td></tr> <tr> <td>2. Систематичность закаливающих процедур...</td><td>Б. Регулярно по избранной системе</td></tr> <tr> <td>3. Индивидуальность методик с учётом...</td><td>В. Без резких скачков</td></tr> <tr> <td>4. Самоконтроль собственного самочувствия: ...</td><td>Г. Возраста, состояния здоровья и образа жизни</td></tr> </table> <p>Ключ: 1–В, 2–Б, 3–Г, 4–А</p>	1. Постепенность увеличения нагрузки...	А. Аппетита, сна, работоспособности	2. Систематичность закаливающих процедур...	Б. Регулярно по избранной системе	3. Индивидуальность методик с учётом...	В. Без резких скачков	4. Самоконтроль собственного самочувствия: ...	Г. Возраста, состояния здоровья и образа жизни
1. Постепенность увеличения нагрузки...	А. Аппетита, сна, работоспособности								
2. Систематичность закаливающих процедур...	Б. Регулярно по избранной системе								
3. Индивидуальность методик с учётом...	В. Без резких скачков								
4. Самоконтроль собственного самочувствия: ...	Г. Возраста, состояния здоровья и образа жизни								
<p>ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет:</p> <p>А) 60 мин Б) 50 мин В) 30 мин Г) 20 мин Д) 10 мин Ключ: Г</p> <p>2. Закаливание - это повышение:</p> <p>А) Устойчивости организма к психологическим воздействиям Б) Сопротивляемости организма к внешним воздействиям В) Сопротивляемости организма к утомлению Ключ: Б</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)</b></p> <p>3. Основными санитарно-гигиеническими требованиями при организации занятий физическими упражнениями являются:</p> <p>А) Гигиенически допустимое состояние мест, где организуются занятия и наличие необходимого, исправного и специально подготовленного инвентаря и спортивного оборудования Б) Соблюдение занимающимися правил личной гигиены и наличие у занимающихся соответствующей условиям занятий специальной спортивной одежды и обуви В) Учет экологической обстановки в районе места занятий физическими упражнениями (недопустимость проведения занятий вблизи свалок, очистных сооружений, экологически вредных</p>								

	<p>производств) и соответствие погодных условий основным гигиеническим требованиям (температура воздуха, влажность, ветер, осадки)          Ключ: А, Б, В</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на последовательность действий</b></p> <p>4. Установите правильную последовательность стадий утомления:          А) Снижение продуктивности          Б) Сильное утомление          В) Усталость</p> <p>Ключ: В, А, Б</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление соответствия</b></p> <p>5. Установите соответствие между причинами, вызывающими умственное утомление у студентов, и их описанием:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           1. Загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация...            2. Нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении...            3. Анатомо-физиологические особенности организма...         </td><td style="width: 50%; padding: 5px;">           А. Рост, развитие которого завершается в студенческие годы            Б. Высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления            В. Определенной рабочей позы, в ограничении подвижности         </td></tr> </table> <p>Ключ: 1–Б, 2–В, 3–А</p>	1. Загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация... 2. Нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении... 3. Анатомо-физиологические особенности организма...	А. Рост, развитие которого завершается в студенческие годы Б. Высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления В. Определенной рабочей позы, в ограничении подвижности
1. Загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация... 2. Нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении... 3. Анатомо-физиологические особенности организма...	А. Рост, развитие которого завершается в студенческие годы Б. Высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления В. Определенной рабочей позы, в ограничении подвижности		
<p>ПК 5.2. Назначать и проводить лечение пациентов с заболеваниями и (или) состояниями, требующими оказания скорой медицинской помощи в экстренной и неотложной формах, в том числе вне медицинской организации</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Какие меры нужно предпринять, если во время тренировки появилось головокружение или тошнота:          А) Не обращать внимания и продолжать тренировку          Б) Снизить нагрузку          В) Прекратить тренировку          Ключ: В</p> <p>2. Частота дыхания в норме в покое у взрослого человека:          А) 14 – 18 дыхательных циклов в минуту          Б) 10 – 13 дыхательных циклов в минуту          В) 20 – 25 дыхательных циклов в минуту          Ключ: А</p>		

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

3. К причинам спортивного травматизма относят:

- А) Недочеты и ошибки в методике проведения занятий
- Б) Неудобная спортивная одежда и обувь
- В) Врожденные особенности опорно-двигательного аппарата
- Г) Переутомление

Ключ: А, Б, В, Г

4. В зависимости от вида поврежденного сосуда различают кровотечение:

- А) Артериальное
- Б) Венозное
- В) Смешанное
- Г) Наружное и внутреннее

Ключ: А, Б, В

5. В физическую реабилитацию после трудового дня входят:

- А) Комплексы физических упражнений
- Б) Подвижные и спортивные игры
- В) Занятия фитнесом
- Г) Аутогенная тренировка
- Д) Водные процедуры
- Е) Диетотерапия

Ключ: А, Б, В, Г, Д

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

- А) Повышение температуры тела и окружающей среды
- Б) Утомление, солнечный удар, обморочные состояния
- В) Сильные эмоции, стрессовые факторы, нервная дрожь

Ключ: Б

**Тестовые задания на последовательность действий**

7. Установите правильную последовательность по оказанию первой помощи при сотрясении головного мозга:

- А) Проверить, нет ли серьезных повреждений головы: перелома костей черепа и определить пульс на сонных артериях, реакцию зрачков на свет

- Б) Усадить, проследить за движениями грудной клетки и задать вопросы  
 В) Наблюдать, как открывает глаза, как говорит, как выполняет просьбу подвигать конечностями  
 Г) Приложить к голове холодный компресс и следить за пульсом и дыханием  
 Ключ: А, В, Г

8. Установите правильную последовательность действий при отравлении:

- А) Обеспечить проходимость дыхательных путей  
 Б) Уложить пострадавшего на бок  
 В) Оценить ситуацию и состояние спортсмена  
 Г) Сохранять спокойствие

Ключ: В, А, Б, Г

### Тестовые задания на установление соответствия

9. Установите соответствие между составляющими компонентами здоровья человека и их описанием:

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. Физическое здоровье – это...  | А. Система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде                    |
| 2. Психическое здоровье – это... | Б. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений |
| 3. Социальное здоровье – это...  | В. Текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма               |

Ключ: 1–В, 2–Б, 3–А

10. Установите соответствие между правилами техники безопасности и их содержанием:

- |   |   |
|---|---|
| 1. Студенты допускаются к занятиям только после...            | А. С разрешения и под руководством преподавателя по физической культуре |
| 2. На каждого студента должен быть документ...                | Б. Об уровне допуска, который дается врачом                             |
| 3. Студенты должны носить...                                  | В. Спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой           |
| 4. В карманах спортивной формы не должно быть...              | Г. Предметов, которые могут представлять опасность во время занятия     |
| 5. Подготовка спортивного инвентаря к уроку осуществляется... | Д. Прохождения инструктажа по технике безопасности                      |

Ключ: 1–Д, 2–Б, 3–В, 4–Г, 5–А

## Оценочные средства для текущего контроля

Код и наименование компетенции	Оценочные средства
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Что относится к психотерапевтическим средствам восстановления:            А) Когнитивные и психоаналитические методы            Б) Индивидуальные и групповые беседы в коллективе            В) Арт-терапия и материальная обеспеченность            Ключ: А</p> <p>2. К личностным качествам медицинских работников относят:            А) Эмпатию            Б) Коммуникативность            В) Стрессоустойчивость            Г) Командную работу            Д) Этичность            Ключ: А, Б, В, Д</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)</b></p> <p>3. Обязанности капитана спортивной команды включают:            А) Помощь в определении хода игры, взаимодействие с судьей            Б) Сплочение коллектива, разрешение конфликтов, помощь в принятии тактических решений            В) Взаимодействие с тренером, участие в жеребьевке            Ключ: А, Б, В</p> <p>4. Для занятий физической культурой студенты по состоянию здоровья делятся на медицинские группы:            А) Основную, специальную и подготовительную            Б) Подготовительную, общую и освобожденных от занятий            В) Специальную, лечебную            Ключ: А</p>

### Тестовые задания на последовательность действий

5. Укажите последовательность упражнений в этапах обучения

А) Подводящие упражнения

Б) Упражнения по технике

В) Подготовительные упражнения

Ключ: В, А, Б

### Тестовые задания на установление соответствия

6. 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...

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

Ключ: 1-Б, 2-В, 3-А

7. 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...

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

Ключ: 1-Б, 2- В, 3-А



<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Какой метод является основой устройства современных фитнес-трекеров?  А) Определение температуры тела  Б) Пульсоксиметрия и мониторинг активности  В) Компьютерная томография  Г) Улучшение пищеварительных процессов  Ключ: Б</p> <p>2. Калланетика (автор - Кэллан Пинкни) включает:  А) 30 физических упражнений для женщин  Б) 28 физических упражнений для мужчин  В) 10 физических упражнений для детей  Ключ: А</p> <p>3. Бодипамп – это:  А) Интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом  Б) Фитнес-программа которая базируется на выполнении ударной техники различных видов единоборств  В) Высокоинтенсивная тренировка на стационарных велосипедах  Ключ: А</p> <p>4. Джукари – это:  А) Сочетание аэробики и цирка с применением оборудования  Б) Интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом  В) Национальная система физических упражнений китайского народа  Ключ: А</p> <p>5. Кроссфит – это:  А) Высокоинтенсивная 4-х минутная тренировка, составленная по принципу интервальной физической нагрузки  Б) Упражнения функционального тренинга, отличающегося выполнением силовой и кардио-мышечной работы за минимальный промежуток времени  В) Выполнение физических упражнений в воде, в которые включены элементы оздоровительного и синхронного плавания под музыкальное сопровождение</p>
---	---

Ключ: Б

6. Аквафитнесс предполагает выполнение упражнений:

А) На свежем воздухе

Б) В воде

В) В спортивном зале

Ключ: Б

7. Проба Штанге – это:

А) Задержка дыхания на вдохе

Б) Задержка дыхания на выдохе

Ключ: А

8. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

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

Б) Нельзя, так как при утомлении сильно снижается точность мышечных ощущений и двигательных восприятий

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

Ключ: Б

9. К упражнениям циклического характера относятся:

А) Бег, плавание, велоспорт

Б) Спортивные игры, гимнастические комбинации

В) Единоборства, гиревой спорт

Г) Стретчинг, пилатес, йога

Ключ: А

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

А) Общее, специализированное, перед соревнованием

Б) Основное, дополнительное, повторное

В) Первичное, текущее, дополнительное

Г) Перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

Ключ: А

11. Что такое дыхание по методу Бутейко?

- А) Дыхание с акцентом на глубокое вдох и резкий выдох
- Б) Метод, основанный на уменьшении частоты дыхания и концентрации на дыхательных паузах
- В) Упражнение для улучшения силовых показателей и выносливости
- Г) Техника, подразумевающая сочетание быстрого и поверхностного дыхания

Ключ: Б

12. Бодибаланс – это:

- А) Упражнения на растягивание и на расслабление мышц
- Б) Фитнес-программа которая базируется на выполнении ударной техники различных видов единоборств и атлетической гимнастики
- В) Динамичная программа сочетания с йогой, пилатес и тайцзицюань

Ключ: В

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

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

- А) В средней части трицепса
- Б) В средней части бицепса
- В) Под лопаткой под углом 45 градусов
- Г) На животе, в 10 см справа от пупка на той же высоте
- Д) На внутренней стороне бедра
- Е) В точках, расположенных на правой половине тела и правых конечностях

Ключ: А, Б, В, Г, Е

14. Для улучшения ловкости на тренировках необходимо использовать:

- А) Новизну и неожиданность в упражнениях
- Б) Постепенное повышение координационной сложности
- В) Повторный метод тренировки
- Г) Пространственную, временную и силовую точность движений

Ключ: А, Б, Г

15. Какой вид допинга используется для увеличения выносливости спортсмена?

- А) Стимуляторы
- Б) Анаболические стероиды
- В) Глюкокортикоиды
- Г) Эритропоэтин

Ключ: А, Г

### Тестовые задания на последовательность действий

16. Назовите последовательность выполнения классического толчка гири:

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

Ключ: Г, Б, А, В, Е, Д, Ж

### Тестовые задания на установление соответствия

17. Приведите в соответствие основные принципы комплекса ГТО:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Индивидуализация. Комплекс учитывает особенности каждого участника...                                 | А. Помогают поддерживать физическую форму, развивать спортивные навыки и улучшать общее состояние здоровья      |
| 2. Постоянство и регулярность занятий. Систематичные упражнения и тренировки...                          | Б. И позволяет выбирать виды деятельности и упражнения, наиболее подходящие для его возможностей и предпочтений |
| 3. Прогрессивность. Участники постепенно повышают уровень сложности упражнений и тренировок...           | В. Стремясь к лучшим результатам и персональным достижениям   |
| 4. Доступность и инклюзивность. Комплекс предлагает различные виды физической активности и упражнений... | Г. Которые могут быть выполнены людьми разного возраста, уровня подготовки и физических способностей.           |

Ключ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г

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

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1. Быстроты –     | А. Подтягивания       |
| 2. Силы –         | Б. Бег на 100 метров  |
| 3. Выносливости – | В. Бег на 1000 метров |

Ключ: 1-Б, 2-А, 3-В

ПК 3.1. Проводить доврачебное функциональное обследование и оценку функциональных возможностей пациентов и инвалидов с последствиями травм, операций и хронических заболеваний на этапах реабилитации.

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

1. Для оценки физического развития используются следующие методы:  
А) Сигмальных отклонений с графическим изображением профиля физического развития  
Б) Оценки физического развития по шкалам регрессии  
В) Центильной оценки физического развития  
Г) Индексов  
Д) Антропометрических стандартов  
Е) Метод регламентированного упражнения  
Ключ: А, Б, В, Г, Д
2. Что из перечисленного не является показанием для проведения физической реабилитации?  
А) Послеоперационное восстановление  
Б) Хронические заболевания суставов  
В) Психические расстройства  
Г) Повреждения опорно-двигательного аппарата  
Ключ: В
3. Проверить состояние центральной нервной системы можно при помощи:  
А) Одномоментной пробы  
Б) Ортостатической пробы  
В) Индекса Брока  
Ключ: Б

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

4. К субъективным показателям самоконтроля относятся:  
А) Настроение, сон, самочувствие, аппетит  
Б) Частота дыхания, дыхательный объем, жизненная емкость легких  
В) Проба Ромберга, индекс Рюфье, клиностатическая проба  
Ключ: А
5. Укажите соматоскопические показатели:  
А) Окружность грудной клетки, бедра, предплечья  
Б) Форма позвоночника, грудной клетки, развитие мускулатуры, степень жировоголожения  
В) Мышечная сила рук, становая сила, силовая выносливость  
Ключ: Б

	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на последовательность действий</b></p> <p>6. Установите правильный порядок действий при травмах в спорте:          А) Наложить давящую повязку. Если есть заметная припухлость сустава, аккуратно обмотайте его эластичным бинтом. Повязка должна сжимать, но не прекращать кровоток.          Б) Незамедлительно прекратить физическую активность и обеспечить максимальный покой поврежденному участку.          В) Облегчить боль. Можно дать пострадавшему обезболивающее в возрастной дозировке.          Г) Приподнять конечность. Держите травмированную руку или ногу возвышенно. Это уменьшит приток крови и облегчит отток жидкости.          Д) Приложить холод. Пакет со льдом через ткань нужно приложить к месту травмы на 15–20 минут. Холод снижает воспаление и боль.          Ключ: Б, Д, А, Г, В</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление соответствия</b></p> <p>7. Установите соответствие между формами оздоровительно-реабилитационной физической культуры и их описанием:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Группы лечебной физической культуры...</td><td style="width: 50%;">А. Адаптивной физической культуры (АФК или физической реабилитации при диспансерах, больницах)</td></tr> <tr> <td>2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...</td><td>Б. Способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма</td></tr> <tr> <td>3. Самостоятельные занятия...</td><td>В. На предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах</td></tr> </table> <p>Ключ: 1–А, 2–В, 3–Б</p>	1. Группы лечебной физической культуры...	А. Адаптивной физической культуры (АФК или физической реабилитации при диспансерах, больницах)	2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...	Б. Способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма	3. Самостоятельные занятия...	В. На предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах
1. Группы лечебной физической культуры...	А. Адаптивной физической культуры (АФК или физической реабилитации при диспансерах, больницах)						
2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...	Б. Способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма						
3. Самостоятельные занятия...	В. На предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах						
ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Какое время считается оптимальным для потребления углеводов после тренировки?          А) В течение 30 минут          Б) В течение 1-2 часов          В) В течение 3-4 часов          Г) Нет определенного времени</p> <p>Ключ: А</p>						

	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)</b></p> <p>2. В дневник самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом заносят показатели:  А) Сна, ЧСС, настроения и АД  Б) Динамометрии и спирометрии  В) Перечень лекарств и дозировку приема лекарств  Ключ: А, Б</p> <p>3. Для профилактики усталости глаз используют:  А) Зажмуривание век и легкий массаж области глаз  Б) Вращение глазами и головой  В) Перевод взгляда с близкого объекта вдаль «метка на стекле» и закрывание глаз на несколько секунд  Ключ: А, В</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на последовательность действий</b></p> <p>4. Установите правильную последовательность массажных приемов:  А) Растирание  Б) Разминание  В) Вибрация  Г) Поглаживание  Ключ: Г, А, Б, В</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление соответствия</b></p> <p>5. Приведите в соответствие формы оздоровительно-реабилитационной физической культуры:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Группы лечебной физической культуры...</td><td style="width: 50%;">А. адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах</td></tr> <tr> <td>2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...</td><td>Б. способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма</td></tr> <tr> <td>3. Самостоятельные занятия...</td><td>В. на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах</td></tr> </table> <p>Ключ: 1-А, 2- В, 3-Б</p>	1. Группы лечебной физической культуры...	А. адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах	2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...	Б. способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма	3. Самостоятельные занятия...	В. на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах
1. Группы лечебной физической культуры...	А. адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах						
2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...	Б. способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма						
3. Самостоятельные занятия...	В. на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах						
ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Какой из следующих методов часто используется в дыхательной гимнастике для улучшения</p>						

дыхательной функции?

- А) Глубокое дыхание через нос
- Б) Упражнения с нагрузками на мышцы
- В) Быстрое и поверхностное дыхание
- Г) Только диета и физические нагрузки

Ключ: А

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

- А) Первую группу здоровья
- Б) Третью группу здоровья

Ключ: А

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

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

- А) У женщин в пределах 80-100 уд/мин, у мужчин 70-90 уд/мин
- Б) У женщин в пределах 70-90 уд/мин, у мужчин 60-80 уд/мин
- В) У женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин 65-70 уд/мин

Ключ: В

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

4. Установите правильную последовательность действий при пожаре в спортивном сооружении:

- А) Открыть все эвакуационные выходы из здания
- Б) Оповестить работников и обучающихся о пожаре с помощью установленной системы оповещения
- В) Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и директору спортивного учреждения (или лицу, его замещающему)
- Г) Покидая помещение, отключить все электроприборы, выключить свет, плотно закрыть за собой двери, окна и форточки во избежание распространения огня и дыма в смежные помещения
- Д) Эвакуировать обучающихся и работников из здания согласно плану эвакуации, не допуская встречных и пересекающихся потоков людей
- Е) До приезда работников пожарной охраны организовать тушение пожара первичными средствами пожаротушения

Ключ: В, Б, А, Д, Г, Е



	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление соответствия</b></p> <p>5. Установите соответствие между принципами законодательства о физической культуре и спорте в РФ и их содержанием:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; padding: 5px;">           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...         </td><td style="width: 40%; padding: 5px; vertical-align: top;">           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.         </td></tr> </table> <p>Ключ: 1–А, 2–Б, 3–Г, 4–В</p>	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...	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.
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...	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.		
<p>ПК 5.2. Назначать и проводить лечение пациентов с заболеваниями и (или) состояниями, требующими оказания скорой медицинской помощи в экстренной и неотложной формах, в том числе вне медицинской организации</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Ортостатический коллапс — это разновидность:</p> <p>А) Гипогликемического шока          Б) Анафилактического шока          В) Гравитационного шока</p> <p>Ключ: В</p> <p>2. В странах мира число инвалидов составляет около:</p> <p>А) 10 % населения          Б) 15% населения          В) 20% населения</p> <p>Ключ: А</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)</b></p> <p>3. Причинами спортивных травм являются:</p> <p>А) Недостаточная разминка и перенапряжение          Б) Чрезмерные физические нагрузки и резкое увеличение интенсивности тренировок          В) Неправильная техника и неправильное выполнение упражнений          Г) Неадекватная экипировка, неподходящее снаряжение, изношенная обувь          Д) Климатические и социально-экономические условия</p> <p>Ключ: А, Б, Г</p>		

4. Дефлимпийские или Сурдлимпийские игры – это:

- А) Спортивные соревнования инвалидов с нарушением слуха и речи
- Б) Спортивные соревнования инвалидов с нарушением слуха и зрения
- В) Спортивные соревнования инвалидов с нарушением речи и зрения

Ключ: А

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

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

Ключ: В

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

6. Установите правильную последовательность действий при спасении утопающего:

- А) Поддерживать голову тонущего над поверхностью воды
- Б) Взять его под мышки, за руку или за волосы и вытянуть из воды
- В) Подплыть к тонущему сзади или подплывать к нему вдоль дна, учитывая направление течения и его скорость
- Г) Вызвать спасателей
- Д) Максимально быстро доставить пострадавшего на берег для оказания первой помощи

Ключ: Г, В, Б, А, Д

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

7. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут:

- 1. Не более получаса в теплое время года.... А. И не более одного часа в холодное время года
- 2. Не более одного часа в теплое время года... Б. И не более получаса в холодное время года

Ключ: 1-А, 2- Б