

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 _____ 2 _____ курса,

направление подготовки (специальность)

31.02.06. Стоматология профилактическая,
квалификация: гигиенист стоматологический
на базе среднего общего образования в очной форме: 1 год 10 месяцев

форма обучения
очная

Образовательная программа реализуется ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России по направлению подготовки 31.02.06 Стоматология профилактическая, квалификация: гигиенист стоматологический (уровень среднего профессионального образования), разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 6 июля 2022 г., № 530, «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.06. Стоматология профилактическая», профессионального стандарта «Об утверждении профессионального стандарта "Гигиенист стоматологический"», утвержденного приказом Министерства труда России от 31.07.2020 N 469н. и учебного плана специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая

Компетенция	Номера заданий в тестовой форме	Номера заданий для оценки практических навыков
ОК 03	1-9, 100-104	10-11, 105-106
ОК 08	12-37, 107-110	38-44, 111-112
ПК 2.1	45-49, 113-115	50-51, 116-117
ПК 3.1	52-60, 118-120	61-64, 121-122
ПК 3.2	65-70, 123-125	71-73, 127-128
ПК 3.3.	74-78, 129-131	79-82, 132-133
ПК 4.4	83-97, 134-136	98-99, 137-138

ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

ПК 2.1 Проводить лечебные и профилактические мероприятия и контроль их эффективности при оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи.

ПК 3.1. Консультировать педагогических работников образовательных организаций и законных представителей обучающихся по вопросам основных стоматологических заболеваний.

ПК 3.2 Проводить мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению и пропаганде здорового образа жизни.

ПК 3.3. Мотивировать население к здоровому образу жизни и оценивать эффективность мероприятий по профилактике стоматологических заболеваний.

ПК 4.4. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме.

Оценочные средства для промежуточного контроля

Код и наименование компетенции	Оценочные средства
ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 1. Для чего нужна профессионально-прикладная физическая подготовка? А) Для развития физических качеств, которые нужны для будущей профессиональной деятельности Б) Для хорошего настроения В) Для прохождения учебной практики Ключ: А 2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека А Спортивная тренировка Б Специальная физическая подготовка В Физическое совершенство Г) Профессионально-прикладная физическая подготовка Ключ: Г 3. Какое физическое упражнение наиболее эффективно для профилактики профзаболеваний гигиениста (остеохондроза, туннельного синдрома)? А) Тяжелая атлетика (подъем штанги). Б) Регулярная производственная гимнастика и упражнения на растяжку мышц спины и кистей. В) Бег на длинные дистанции. Ключ: Б 4. Как занятия физической культурой влияют на «личностное развитие» профессионала? А) Только увеличивают мышечную массу. Б) Повышают стрессоустойчивость, работоспособность и дисциплинированность. В) Не имеют отношения к профессиональной деятельности. Ключ: Б.

5. Как регулярные занятия физической культурой влияют на «профессиональный капитал» стоматолога-гигиениста?

А) Увеличивают расходы на спортивную форму.

Б) Повышают рыночную стоимость специалиста за счет высокой работоспособности и отсутствия пропусков по болезни.

В) Не влияют на профессиональную деятельность.

Ключ: Б

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

6. Какие элементы физической культуры напрямую способствуют реализации «предпринимательской деятельности» специалиста?

А) Развитие лидерских качеств и воли через командные виды спорта и соревнования.

Б) Формирование высокой стрессоустойчивости к рискам и неопределенности.

В) Изучение правил судейства в профессиональном футболе.

Г) Повышение общей работоспособности для возможности ведения дел сверх рабочего графика.

Ключ: А,Б,Г

7. С точки зрения «финансовой грамотности», какие расходы на физическую активность являются экономически оправданными инвестициями в карьеру?

А) Приобретение эргономичного кресла и инвентаря для ЛФК на рабочем месте.

Б) Покупка брендовой спортивной одежды последней коллекции ради престижа.

В) Оплата абонементов в бассейн для профилактики профессиональных заболеваний позвоночника.

Г) Затраты на участие в корпоративных спортивных форумах для расширения деловых связей (нетворкинг).

Ключ: А, В, Г

8. Какие физические качества и навыки необходимы для «личностного развития» и успешного планирования собственного будущего?

А) Дисциплинированность и навык соблюдения режима дня.

Б) Умение выполнять жим штанги весом более 100 кг.

В) Умение ставить долгосрочные цели (напр., подготовка к марафону) и достигать их.

Г) Навык управления собственной энергией и качественным восстановлением.

Ключ: А, В, Г

	9. Выберите способы «реализации личностного развития», доступные через занятия физической культурой: А) Проработка навыков самоконтроля и эмоциональной регуляции. Б) Развитие креативного мышления через смену вида деятельности (активный отдых). В) Автоматическое получение диплома о высшем образовании. Г) Улучшение когнитивных функций (память, внимание) за счет лучшего кровоснабжения мозга. Ключ: А,Б,Г. Тестовые задания на последовательность действий 10. Расположите действия в последовательности, обеспечивающей стабильную работоспособность и минимизацию финансовых потерь от болезней в будущем: А) Анализ эргономических рисков на рабочем месте (вынужденная поза, нагрузка на зрение). Б) Подбор комплекса компенсирующих физических упражнений (ЛФК, плавание, растяжка). В) Внедрение коротких микропауз (физкультминутки) в ежедневный график приема пациентов. Г) Ежегодный мониторинг состояния здоровья для оценки эффективности выбранной нагрузки. Д) Экономический расчет сэкономленных средств на лечении профзаболеваний Ключ: А,Б,В,Г,Д Тестовые задания на установление соответствия 11. Установите соответствие между определением и его содержанием: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Культура двигательной деятельности, направленная...</td><td style="width: 50%;">А. Подготовку к определенной профессиональной деятельности</td></tr> <tr> <td>2. Специально-направленное и избирательное использование средств физической культуры для...</td><td>Б. Расхода энергии для обеспечения профессиональной деятельности</td></tr> <tr> <td>3. Движение тела, производимое мышцами, которое требует...</td><td>В. Развития профессионально-прикладных физических, личностных и морально-волевых качеств</td></tr> </table> Ключ: 1–А, 2–В, 3–Б	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
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						
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 12. Что такое допинг? А) Лекарство, улучшающее общую физическую форму Б) Вещества, запрещенные в спортивных соревнованиях для улучшения результатов						

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В) Спортивная добавка, рекомендованная врачом Г) Способ тренировки для повышения выносливости Ключ: Б 13. Какой из перечисленных методов обнаружения допинга является наиболее распространенным? А) Общий анализ крови Б) Общий анализ мочи В) Биохимический анализ крови Г) ПЦР–анализ (полимеразная цепная реакция) Ключ: Б 14. Наиболее доступными средствами физической тренировки являются: А) Ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка Б) Плавание в бассейне В) Верховая езда Г) Велоспорт Ключ: А 15. Целью занятий физической культурой является: А) Сдача норм комплекса ГТО Б) Укрепление здоровья В) Развитие физических качеств Ключ: А, Б, В 16. Недельный объем двигательной активности для лиц студенческого возраста составляет: А) 4 – 8 часов Б) 10 – 14 часов В) 15 – 17 часов Ключ: Б 17. Какие виды тренировок являются приоритетными в условиях сохранения рисков коронавирусной инфекции? А) Тренировки с тяжелыми весами в спортивном зале Б) Занятия спортивными играми В) Индивидуальные занятия в аэробном режиме Ключ: В
---	--

18. 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

19. Нагрузка при выполнении физических упражнений характеризуется:

- А) Подготовленностью занимающегося
- Б) Величиной воздействия на организм
- В) Напряжением определенных мышечных групп

Ключ: В

20. 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

21. Какой вид допинга используется для увеличения выносливости спортсмена?

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

Ключ: А, Г

22. 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
- В) От 140 до 190 уд/мин

Ключ: Б

23. 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

24. Калланетика (автор - Кэллан Пинкни) включает:

- А) 30 физических упражнений для женщин
- Б) 30 физических упражнений для мужчин
- В) 10 физических упражнений для детей

Ключ: А

25. 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

26. Джужаки – 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

27. 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

Ключ: Б

28. Аквафитнес предполагает выполнение упражнений:

- А) На свежем воздухе

Б) В воде
В) В спортивном зале
Ключ: Б

29. Проба Штанге – это:
А) Задержка дыхания на вдохе
Б) Задержка дыхания на выдохе
Ключ: А

30. Что относится к аутогенной тренировке?
А) Психорегулирующая тренировка, направленная на быстрый отдых
Б) Сеанс гипноза
В) Самовнушение
Ключ: А, В

31. 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

32. 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

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

33. Более постепенное увеличение нагрузки требуется при выполнении упражнений на развитие:
А) Выносливости и ловкости
Б) Гибкости и координации
В) Силы
Г) Быстроты
Ключ: В, Г

34. Укажите основные формы физического воспитания в вузе:

- А) Учебные занятия
- Б) Самостоятельные тренировочные занятия и физкультминутки
- В) Занятия в группах ОФП и группах ЛФК
- Г) Вне учебные занятия и физические упражнения в режиме дня
- Д) Факультативные занятия

Ключ: А, Д

35. К упражнениям циклического характера относятся:

- А) Бег,
- Б) Плавание, велоспорт
- В) Спортивные игры, гимнастические комбинации
- Г) Единоборства, гиревой спорт
- Д) Стретчинг, пилатес, йога

Ключ: А,Б

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

- А) Общее, специализированное
- Б) Перед соревнованием
- В) Основное, дополнительное, повторное
- Г) Первичное, текущее, дополниное
- Д) Перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

Ключ: А,Б

37. 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

Тестовые задания на последовательность действий

38. Установите правильную 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

39. Установите правильную последовательность выполнения классического толчка гири:

- А) Начать подъём гирь, 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 гирь на тыльную сторону ладоней
Ж) Повторить движение, делая глубокий вдох на подъёме гирь и выдох на их опускании
Ключ: Г, Б, А, В, Е, Д, Ж

40. Установите правильную последовательность упражнений в этапах обучения.

- А) Подводящие упражнения
Б) Упражнения по технике
В) Подготовительные упражнения
Ключ: В, А, Б

Тестовые задания на установление соответствия

41. Установите соответствие между показателями физически совершенного человека и их содержанием:

- | | |
|--|--|
| 1. Крепкое здоровье, обеспечивающее возможность... | А. Владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться физическими способностями в жизни, в труде и в спорте |
| 2. Высокая... | Б. Безболезненно и быстро адаптироваться к различным условиям жизни, труда и быта |
| 3. Пропорционально развитое... | В. Телосложение, правильная осанка |
| 4. Владение рациональной техникой основных... | Г. Жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия |
| 5. Физкультурная образованность... | Д. Общая работоспособность |

Ключ: 1–Б, 2–Д, 3–В, 4–Г, 5–А

42. Установите соответствие между средствами развития быстроты и их описанием:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Бег на короткие дистанции с... | А. Различных исходных положений |
| 2. Прыжковые упражнения из... | Б. С выраженными моментами ускорений |

	3. Игры... Ключ: 1–В, 2–А, 3–Б 43. Установите соответствие между основными принципами комплекса ГТО и их описанием: <table border="0"> <tr> <td>1. Индивидуализация. Комплекс учитывает особенности каждого участника...</td><td>А. Помогают поддерживать физическую форму, развивать спортивные навыки и улучшать общее состояние здоровья</td></tr> <tr> <td>2. Постоянство и регулярность занятий. Систематичные упражнения и тренировки...</td><td>Б. И позволяет выбирать виды деятельности и упражнения, наиболее подходящие для его возможностей и предпочтений</td></tr> <tr> <td>3. Прогрессивность. Участники постепенно повышают уровень сложности упражнений и тренировок...</td><td>В. Стремясь к лучшим результатам и персональным достижениям</td></tr> <tr> <td>4. Доступность и инклюзивность. Комплекс предлагает различные виды физической активности и упражнений...</td><td>Г. Которые могут быть выполнены людьми разного возраста, уровня подготовки и физических способностей</td></tr> </table> Ключ: 1–Б, 2–А, 3–В, 4–Г 44. Укажите контрольные упражнения для оценки уровня развития физических качеств человека: <table border="0"> <tr> <td>1. Быстроты</td><td>А. Подтягивания</td></tr> <tr> <td>2. Силы</td><td>Б. Бег на 100 метров</td></tr> <tr> <td>3. Выносливости</td><td>В. Бег на 1000 метров</td></tr> </table> Ключ: 1–Б, 2–А, 3–В	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	1. Быстроты	А. Подтягивания	2. Силы	Б. Бег на 100 метров	3. Выносливости	В. Бег на 1000 метров
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														
1. Быстроты	А. Подтягивания														
2. Силы	Б. Бег на 100 метров														
3. Выносливости	В. Бег на 1000 метров														
ПК 2.1 Проводить лечебные и профилактические мероприятия и контроль их эффективности при оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 45. При оказании доврачебной помощи при растяжении связок голеностопного сустава в первые часы после травмы ЛФК предусматривает: А) Активные вращения стопой. Б) Ходьбу с полной опорой на стопу. В) Полный покой и иммобилизацию (движения запрещены). Г) Прыжковые упражнения для восстановления кровотока. Ключ: В 46. Противопоказанием к проведению любых лечебных мероприятий по физической культуре является: А) Легкая степень плоскостопия. Б) Острый период заболевания или лихорадочное состояние (температура выше 37.5°C). В) Период восстановления после перелома (стадия мозоли). Г) Незначительное снижение аппетита.														

Ключ: Б

47. Основным принципом реализации лечебных мероприятий по физической культуре на доврачебном этапе является:

- А) Принцип максимальной нагрузки для быстрого результата.
- Б) Принцип систематичности и постепенного увеличения нагрузки.
- В) Принцип использования только тренажерного оборудования.
- Г) Принцип выполнения упражнений через острую боль.

Ключ: Б

48. Что является основным методом контроля интенсивности нагрузки во время проведения занятий лечебной физкультурой?

- А) Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ).
- Б) Контроль частоты сердечных сокращений (пульсометрия).
- В) Оценка мышечной массы пациента.
- Г) Проведение антропометрических замеров.

Ключ: Б

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

49. Какие принципы должны соблюдаться при проведении профилактических мероприятий по физической культуре?

- А) Использование максимально возможных весов с первого занятия.
- Б) Сочетание общих и специальных упражнений.
- В) Индивидуальный подход (учет возраста и диагноза).
- Г) Систематичность и регулярность нагрузок.

Ключ: Б, В, Г

Тестовые задания на последовательность действий

50. Установите правильную последовательность этапов типового лечебного занятия:

- А) Основная часть: выполнение специальных упражнений, направленных на решение конкретной лечебной задачи.
- Б) Вводная часть: выполнение элементарных упражнений для подготовки организма к нагрузке (разминка).
- В) Период восстановления: пассивный отдых и фиксация субъективных ощущений пациента.
- Г) Заключительная часть: проведение дыхательных упражнений и упражнений на расслабление для снижения ЧСС.

Ключ: Б, А, Г, В

	Тестовые задания на установление соответствия 51. Для оценки эффективности мероприятий выберите соответствующий диагностический инструмент: <table border="0"> <tr> <td>Метод контроля</td><td>Оцениваемый показатель</td></tr> <tr> <td>1. Спирометрия</td><td>А) Сила мышц кисти</td></tr> <tr> <td>2. Пульсометрия</td><td>Б) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)</td></tr> <tr> <td>3. Динамометрия</td><td>В) Интенсивность реакции сердечно-сосудистой системы</td></tr> <tr> <td>4. Гониометрия</td><td>Г) Амплитуда движений в суставах (в градусах)</td></tr> </table> Ключ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г.	Метод контроля	Оцениваемый показатель	1. Спирометрия	А) Сила мышц кисти	2. Пульсометрия	Б) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	3. Динамометрия	В) Интенсивность реакции сердечно-сосудистой системы	4. Гониометрия	Г) Амплитуда движений в суставах (в градусах)
Метод контроля	Оцениваемый показатель										
1. Спирометрия	А) Сила мышц кисти										
2. Пульсометрия	Б) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)										
3. Динамометрия	В) Интенсивность реакции сердечно-сосудистой системы										
4. Гониометрия	Г) Амплитуда движений в суставах (в градусах)										
ПК 3.1. Консультировать педагогических работников образовательных организаций и законных представителей обучающихся по вопросам основных стоматологических заболеваний.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 52. Какое средство индивидуальной защиты должен рекомендовать учитель физкультуры учащимся, занимающимся контактными или высокотравматичными видами спорта (баскетбол, единоборства)? А) Обычную медицинскую маску. Б) Индивидуальную защитную зубную шину (каппу). В) Ватно-марлевую повязку. Г) Специальный пластырь для челюсти. Ключ: Б 53. О чем следует предупредить родителей при частом употреблении ребенком кислых изотоников и сладких спортивных напитков во время тренировок? А) Это способствует укреплению эмали. Б) Это может привести к кислотной эрозии эмали и развитию кариеса. В) Это никак не влияет на состояние полости рта. Г) Это заменяет чистку зубов. Ключ: Б 54. Ребенок выбил постоянный зуб на уроке физкультуры. В какой среде (согласно рекомендациям для педагогов) лучше всего транспортировать зуб до клиники для его сохранения? А) В сухом бумажном платке. Б) В стакане с горячим чаем. В) В молоке или специальном физрастворе. Г) В спиртовом растворе. Ключ: В 55. Почему учителю физкультуры важно консультировать родителей о коррекции осанки в контексте										

стоматологического здоровья?

А) Осанка не связана со стоматологией.

Б) Нарушения осанки часто коррелируют с аномалиями прикуса и деформацией челюстно-лицевой области.

В) Правильная осанка заменяет ношение брекетов.

Г) Это помогает зубам расти быстрее.

Ключ: Б

56. Какую рекомендацию по гигиене полости рта следует дать законным представителям юных пловцов (занимающихся в бассейнах с хлорированной водой)?

А) Чистить зубы сразу в воде бассейна.

Б) Использовать реминерализующие гели, так как хлорированная вода может способствовать разрушению эмали («бассейновый кариес»).

В) Прекратить чистить зубы пастой с фтором.

Г) Не открывать рот во время плавания.

Ключ: Б

57. Если педагог замечает, что ребенок во время физической нагрузки постоянно дышит только ртом, какую консультацию стоит провести с родителями?

А) Похвалить за эффективный вдох.

Б) Рекомендовать обратиться к стоматологу-ортодонту и ЛОРу, так как хроническое ротовое дыхание ведет к сужению челюсти и скученности зубов.

В) Посоветовать ребенку меньше бегать.

Г) Запретить ребенку дышать во время бега.

Ключ: Б

58. При выполнении силовых упражнений дети иногда сильно стискивают зубы. К чему это может привести, согласно консультации стоматолога?

А) К патологической стираемости зубов и сколам эмали.

Б) К укреплению корней зубов.

В) К улучшению кровообращения в деснах.

Г) К автоматическому выравниванию зубов.

Ключ: А

59. На что должен обратить внимание учитель физкультуры при работе с ребенком, носящим брекет-систему?

А) Запретить ребенку любые движения.

Б) Предупредить о необходимости ношения защитной каппы поверх брекетов для предотвращения травм слизистой при случайном ударе мячом.

В) Заставить ребенка снять брекеты на время урока.

Г) Не обращать внимания, брекеты не влияют на безопасность.

Ключ: Б

60. Какую рекомендацию по питьевому режиму во время физкультуры стоит дать для сохранения здоровья слизистой рта?

А) Пить только очень сладкую воду.

Б) Пить чистую негазированную воду для предотвращения ксеростомии (сухости во рту), которая снижает защитные свойства слюны.

В) Не пить воду совсем до конца учебного дня.

Г) Полоскать рот антисептиком после каждого глотка воды.

Ключ: Б

Тестовые задания на последовательность действий

61. Установите правильную последовательность действий педагога по физической культуре при проведении консультации и оказании помощи в случае полной потери зуба (вывиха) у учащегося во время урока.

Действия:

А) Транспортировка: Направить ребенка вместе с родителем и зубом в стоматологическую клинику в кратчайшие сроки (желательно в течение 30–60 минут).

Б) Первичная помощь: Найти выбитый зуб, удерживая его только за коронку (не касаясь корня), и поместить его в контейнер с молоком или физраствором.

В) Информирование: Оповестить законных представителей о происшествии и разъяснить необходимость экстренного обращения к стоматологу для возможной реплантации.

Г) Оценка ситуации: Осмотреть полость рта ребенка, остановить кровотечение с помощью стерильного марлевого тампона.

	Д) Профилактическая беседа: Провести консультацию с родителями и коллегами о необходимости использования защитных индивидуальных капп в дальнейшем для предотвращения повторных травм. Ключ: Г,Б,В,А,Д 62. 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 Тестовые задания на установление соответствие 63. Установите соответствие между фактором риска/ситуацией на занятиях физкультурой и содержанием консультации, которую должен дать педагог родителям или коллегам: <table border="0"> <tr> <td>1. Занятия в бассейне с хлорированной водой</td><td>А. Рекомендация обратиться к ортодонт, так как это ведет к сужению челюсти и неправильному прикусу.</td></tr> <tr> <td>2. Контактные игры</td><td>Б. Разъяснение необходимости использования индивидуальных защитных капп для предотвращения сколов и вывихов зубов.</td></tr> <tr> <td>3. Постоянное ротовое дыхание при беге</td><td>В. Предупреждение о риске «бассейнового кариеса» и рекомендация использовать реминерализующие гели.</td></tr> </table> Ключ: 1–В, 2–Б, 3–А 64. Установите соответствие между формами оздоровительно-реабилитационной физической культуры и их описанием: <table border="0"> <tr> <td>1. Группы лечебной физической культуры...</td><td>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> Ключ: 1–А, 2–В, 3–Б	1. Занятия в бассейне с хлорированной водой	А. Рекомендация обратиться к ортодонт, так как это ведет к сужению челюсти и неправильному прикусу.	2. Контактные игры	Б. Разъяснение необходимости использования индивидуальных защитных капп для предотвращения сколов и вывихов зубов.	3. Постоянное ротовое дыхание при беге	В. Предупреждение о риске «бассейнового кариеса» и рекомендация использовать реминерализующие гели.	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. Занятия в бассейне с хлорированной водой	А. Рекомендация обратиться к ортодонт, так как это ведет к сужению челюсти и неправильному прикусу.												
2. Контактные игры	Б. Разъяснение необходимости использования индивидуальных защитных капп для предотвращения сколов и вывихов зубов.												
3. Постоянное ротовое дыхание при беге	В. Предупреждение о риске «бассейнового кариеса» и рекомендация использовать реминерализующие гели.												
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 3.2. Проводить мероприятия по	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)												

санитарно-гигиеническому просвещению и пропаганде здорового образа жизни.

65. Занятия физической культурой и спортом рекомендуется проводить:

- А) Рано утром за 1 час до еды
- Б) Днем, через 1-2 часа после еды
- В) Вечером, через 1 час после еды

Ключ: Б

66. 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

Ключ: А

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

67. В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать:

- А) Общеразвивающие упражнения
- Б) Упражнения с отягощениями
- В) Упражнения на гибкость
- Г) Упражнения статического занятия
- Д) Упражнения на дыхание

Ключ: А, В, Д

68. Перечислите виды нарушений осанки человека:

- А) Круглая спина
- Б) Кругло-вогнутая спина
- В) Плоская спина
- Г) Правильная осанка

Ключ: А, Б, В

69. 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

70. 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 Тестовые задания на последовательность действий 71. Установите правильную последовательность массажных приемов: А) Растирение Б) Разминание В) Вибрация Г) Поглаживание Ключ: Г, А, Б, В 72. 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. Ключ: А, Д, В, Б, Г Тестовые задания на установление соответствия 73. Установите соответствие между основными понятиями индивидуального подхода в профессиональном образовании медицинских работников и их описанием: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Сущность принципа индивидуального подхода состоит...</td><td style="width: 50%;">А. Индивидуальных особенностей</td></tr> <tr> <td>2. Это психолого-педагогический принцип, согласно которому...</td><td>Б. В учете индивидуальных особенностей, обучающихся в учебном процессе с целью активного управления ходом развития их умственных и физических возможностей</td></tr> <tr> <td>3. Индивидуальный подход предполагает: глубокое изучение личности, её деятельности и...</td><td>В. В учебно-воспитательной работе надо учитывать личностные особенности и условия жизни каждого студента</td></tr> </table> Ключ: 1–Б, 2–В, 3–А	1. Сущность принципа индивидуального подхода состоит...	А. Индивидуальных особенностей	2. Это психолого-педагогический принцип, согласно которому...	Б. В учете индивидуальных особенностей, обучающихся в учебном процессе с целью активного управления ходом развития их умственных и физических возможностей	3. Индивидуальный подход предполагает: глубокое изучение личности, её деятельности и...	В. В учебно-воспитательной работе надо учитывать личностные особенности и условия жизни каждого студента
1. Сущность принципа индивидуального подхода состоит...	А. Индивидуальных особенностей						
2. Это психолого-педагогический принцип, согласно которому...	Б. В учете индивидуальных особенностей, обучающихся в учебном процессе с целью активного управления ходом развития их умственных и физических возможностей						
3. Индивидуальный подход предполагает: глубокое изучение личности, её деятельности и...	В. В учебно-воспитательной работе надо учитывать личностные особенности и условия жизни каждого студента						
ПК 3.3. Мотивировать население к здоровому образу жизни и оценивать эффективность мероприятий по профилактике	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 74. Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет: А) 60 мин Б) 50 мин						

стоматологических заболеваний.	В) 30 мин Г) 20 мин Д) 10 мин Ключ: Г 75. Закаливание - это повышение: А) Устойчивости организма к психологическим воздействиям Б) Сопротивляемости организма к внешним воздействиям В) Сопротивляемости организма к утомлению Ключ: Б 76. Какой из следующих методов часто используется в дыхательной гимнастике для улучшения 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 77. 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) 78. Какие меры профилактики стоматологических заболеваний и травм являются наиболее эффективными для обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом? А) Использование индивидуально изготовленной спортивной каппы при занятиях контактными видами спорта. Б) Питье чистой негазированной воды вместо сладких изотоников для поддержания защитных свойств слюны. В) Употребление жевательной резинки с сахаром во время бега для предотвращения сухости во рту. Г) Применение реминерализующих паст и гелей при регулярных тренировках в хлорированной воде бассейна. Д) Использование общего защитного шлема без защиты челюстной области как достаточной меры безопасности. Ключ: А,Б,Г
--------------------------------	--

	Тестовые задания на последовательность действий 79. Установите правильную последовательность стадий утомления: А) Снижение продуктивности Б) Сильное утомление В) Усталость Ключ: В, А, Б Тестовые задания на установление соответствия 80. Установите соответствие между принципами закаливания организма и их описанием: 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 Ключ: 1–В, 2–Б, 3–Г, 4–А 81. Установите соответствие между причинами, вызывающими умственное утомление у студентов, и их описанием: 1. Загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация... А. Рост, развитие которого завершается в студенческие годы 2. Нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении... Б. Высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления 3. Анатомо-физиологические особенности организма... В. Определённой рабочей позы, в ограничении подвижности Ключ: 1–Б, 2–В, 3–А 82. Установите соответствие между принципами законодательства о физической культуре и спорте в РФ и их содержанием: 1. Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту... А. Для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности 2. Единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта... Б. На всей территории РФ 3. Установление государственных гарантий прав граждан... В. На противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований 4. Запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта... Г. В области физической культуры и спорта. Ключ: 1–А, 2–Б, 3–Г, 4–В
ПК 4.4. Оказывать медицинскую	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 83. Какие меры нужно предпринять, если во время тренировки появилось головокружение или

помощь в экстренной форме.

тошнота:

- А) Не обращать внимания и продолжать тренировку
- Б) Снизить нагрузку
- В) Прекратить тренировку

Ключ: В

84. 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

85. Ортостатический коллапс — это разновидность:

- А) Гипогликемического шока
- Б) Анафилактического шока
- В) Гравитационного шока

Ключ: В

86. В странах мира число инвалидов составляет около:

- А) 10 % населения
- Б) 30% населения

Ключ: А

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

87. 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

88. В зависимости от вида поврежденного сосуда различают кровотечение:

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

Ключ: А, Б, В

89. 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

90. 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: А, Б, В, Г

91. Регулярные занятия физической культурой помогают медицинскому работнику предотвратить следующие профзаболевания:

- А) Остеохондроз и грыжи межпозвоночных дисков.
- Б) Варикозное расширение вен (за счет улучшения работы «мышечного насоса» ног).
- В) Хронический гастрит.
- Г) Синдром эмоционального выгорания.

Ключ: А,Б,Г

92. Причинами спортивных травм являются:

- 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

Ключ: А, Б, Г

93. 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: А, Б, В

Тестовые задания на последовательность действий

94. 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

95. 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

96. Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи учащемуся при подозрении на закрытый перелом костей предплечья на уроке физкультуры.

А) Иммобилизация: Наложить шину (или подручные средства), зафиксировав два близлежащих сустава (лучезапястный и локтевой).

Б) Оценка и покой: Обеспечить неподвижность поврежденной руки и осмотреть место травмы (наличие деформации, отека).

В) Вызов помощи: Вызвать медицинского работника школы или скорую помощь.

Г) Окончательная фиксация: Подвесить руку на косыночную повязку для снятия нагрузки.

Д) Охлаждение: Приложить холод к месту травмы для уменьшения боли и отека (через ткань).

Ключ: В,Б,А,Д,Г

97. Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при подозрении на вывих голеностопного сустава у занимающегося.

А) Охлаждение: Приложить к суставу холод (лед в ткани) на 15–20 минут для снятия отека.

Б) Иммобилизация: Зафиксировать сустав в том положении, которое он принял после травмы, с помощью тугой повязки или шины.

В) Покой и вызов помощи: Обеспечить пострадавшему полный покой, вызвать медработника или скорую помощь.

Г) Госпитализация: Организовать транспортировку в травмпункт для квалифицированного вправления.

Д) Запрет на самолечение: Категорически запретить пострадавшему наступать на ногу и пытаться «вправить» сустав самостоятельно.

Ключ: В, Д, Б, А, Г.

Тестовые задания на установление соответствия

98. 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

99. 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
ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 100. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже: А) 90 уд/мин Б) 120 уд/мин В) 160 уд/мин Г) 20 уд/мин Ключ: Б 101. Результатом физической подготовки является: А) физическое развитие Б) уровень умственного развития В) уровень развития творческих способностей Г) способность правильно выполнять двигательные действия Ключ: А 102. Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы А) время ходьбы Б) скорость ходьбы В) пройденное расстояние Г) время ходьбы, ее скорость и расстояние Ключ: Г Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор) 103. Для улучшения функциональных возможностей дыхательной системы используют занятия: А) дыхательной гимнастикой Б). лечебной гимнастикой В) плаванием Г) в душном помещении Д) в морозную погоду Ключ: А, Б, В

	104. Физкультурное занятие состоит из следующих частей А) подготовительная Б) комбинированная В) втягивающая Г) заключительная Д) основная Ключ: А, Г, Д Тестовые задания на последовательность действий 105. Укажите последовательность составления комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики А) Упражнения на мышцы туловища Б) Упражнения на нижние конечности В) Упражнения на верхний плечевой пояс и руки Ключ: В, А, Б Тестовые задания на установление соответствия 106. Соотнесите вид занятий оздоровительной физической культурой с его содержанием <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Стретчинг</td><td style="width: 50%;">А. Вид массовой физической культуры, включающий</td></tr> <tr> <td>2. Атлетическая гимнастика</td><td>выполнение общеразвивающих упражнений под музыку в</td></tr> <tr> <td>3. Аквафитнес</td><td>воде</td></tr> <tr> <td>4. Шейпинг</td><td>Б. Вид оздоровительной гимнастики, направленный на</td></tr> <tr> <td>5. Скандинавская ходьба</td><td>формирование определенного очертания тела, исправление</td></tr> <tr> <td></td><td>дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма</td></tr> <tr> <td></td><td>В. Средство физического воспитания циклического характера</td></tr> <tr> <td></td><td>для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня</td></tr> <tr> <td></td><td>физической подготовленности</td></tr> <tr> <td></td><td>Г. Комплекс физических упражнений, направленных на</td></tr> <tr> <td></td><td>развитие гибкости всего тела</td></tr> <tr> <td></td><td>Д. Комплекс упражнений для развития силы, выносливости,</td></tr> <tr> <td></td><td>гибкости и гармонично развитого телосложения человек</td></tr> </table> Ключ: 1 – Г, 2 – Д, 3 – А, 4 – Б, 5 – В	1. Стретчинг	А. Вид массовой физической культуры, включающий	2. Атлетическая гимнастика	выполнение общеразвивающих упражнений под музыку в	3. Аквафитнес	воде	4. Шейпинг	Б. Вид оздоровительной гимнастики, направленный на	5. Скандинавская ходьба	формирование определенного очертания тела, исправление		дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма		В. Средство физического воспитания циклического характера		для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня		физической подготовленности		Г. Комплекс физических упражнений, направленных на		развитие гибкости всего тела		Д. Комплекс упражнений для развития силы, выносливости,		гибкости и гармонично развитого телосложения человек
1. Стретчинг	А. Вид массовой физической культуры, включающий																										
2. Атлетическая гимнастика	выполнение общеразвивающих упражнений под музыку в																										
3. Аквафитнес	воде																										
4. Шейпинг	Б. Вид оздоровительной гимнастики, направленный на																										
5. Скандинавская ходьба	формирование определенного очертания тела, исправление																										
	дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма																										
	В. Средство физического воспитания циклического характера																										
	для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня																										
	физической подготовленности																										
	Г. Комплекс физических упражнений, направленных на																										
	развитие гибкости всего тела																										
	Д. Комплекс упражнений для развития силы, выносливости,																										
	гибкости и гармонично развитого телосложения человек																										
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 107. Абсолютная сила – это: А) Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела Б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление В) Проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц																										

необходимого уровня физической подготовленности	Г) Сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека Ключ: А 108. Какое из перечисленных качеств, комплексное и включает в себя все качества? А) выносливость Б) ловкость В) сила Г) гибкость Д) быстрота Ключ: Б 109. Основным средством физического воспитания являются: А) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи Б) оздоровительные силы природы В) физические упражнения Г) гигиенические факторы Ключ: В Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор) 110. Профилактика профессиональных заболеваний включает: А) оздоровительно – профилактическую гимнастику Б). механотерапию и занятия на тренажерах В) длительный рабочий день Г) несбалансированное питание Д) встречи с друзьями Ключ: А, Б Тестовые задания на последовательность действий 111. Укажите последовательность грамотного закаливания А) частичное обливание Б) частичное обтирание В) полное обтирание Г) выполнение физических упражнений в холодное время года в облегченной одежде на свежем воздухе Д) полные обливания
--	---

	Ключ: Г, Б, В, А, Д Тестовые задания на установление соответствия 112. Соотнесите название физического качества с его определением <table border="0"> <tr> <td>1. Сила</td><td>А. способность человека выполнять движения в минимальный промежуток времени</td></tr> <tr> <td>2. Выносливость</td><td>Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений (усилий)</td></tr> <tr> <td>3. Быстрота</td><td>В. это способность человека быстро осваивать новые двигательные действия и быстро переключать внимание от одних движений к другим</td></tr> <tr> <td>4. Гибкость</td><td>Г. это способность человека выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой в суставах</td></tr> <tr> <td>5. Ловкость</td><td>Д. способность человека к длительной работе без снижения ее эффективности</td></tr> </table> Ключ: 1 – Б, 2 – Д, 3 – А, 4 – Г, 5 – В	1. Сила	А. способность человека выполнять движения в минимальный промежуток времени	2. Выносливость	Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений (усилий)	3. Быстрота	В. это способность человека быстро осваивать новые двигательные действия и быстро переключать внимание от одних движений к другим	4. Гибкость	Г. это способность человека выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой в суставах	5. Ловкость	Д. способность человека к длительной работе без снижения ее эффективности
1. Сила	А. способность человека выполнять движения в минимальный промежуток времени										
2. Выносливость	Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений (усилий)										
3. Быстрота	В. это способность человека быстро осваивать новые двигательные действия и быстро переключать внимание от одних движений к другим										
4. Гибкость	Г. это способность человека выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой в суставах										
5. Ловкость	Д. способность человека к длительной работе без снижения ее эффективности										
ПК 2.1. Проводить лечебные и профилактические мероприятия и контроль их эффективности при оказании первичной доврачебной медико-санитарной помощи.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 113. Перечислить методы оценки физического развития: А) антропометрических стандартов Б) корреляции В) антропометрических индексов Г) все ответы верны Ключ: Г 114. Физическая работоспособность – это А) способность человека выполнять заданную работу с наименьшими затратами и наивысшим результатом Б) способность быстро бегать В) способность заниматься спортом Г) способность работать Ключ: А Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор) 115. К основной медицинской группе на занятиях по физкультуре относятся учащиеся не имеющие: А) заболеваний Б) отставаний в показателях физического развития В) спортивных рядов										

	Г) спортивной направленности Д) настроения Ключ: А, Б Тестовые задания на последовательность действий 116. Отметьте зоны мощности выполнения упражнений в порядке возрастания: А) субмаксимальная Б) максимальная В) умеренная Г) большая Ключ: В, Г, А, Б Тестовые задания на установление соответствия 117. Подберите инвентарь для занятий различными видами спорта <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>1. диск</td><td>А. теннис</td></tr> <tr> <td>2. волан</td><td>Б. гандбол</td></tr> <tr> <td>3. мяч</td><td>В. бадминтон</td></tr> <tr> <td>4. ракетка</td><td>Г. легкая атлетика</td></tr> </table> Ключ: 1 – Б, 2 – Д, 3 – А, 4 – Г, 5 – В	1. диск	А. теннис	2. волан	Б. гандбол	3. мяч	В. бадминтон	4. ракетка	Г. легкая атлетика
1. диск	А. теннис								
2. волан	Б. гандбол								
3. мяч	В. бадминтон								
4. ракетка	Г. легкая атлетика								
ПК 3.1. Консультировать педагогических работников образовательных организаций и законных представителей обучающихся по вопросам основных стоматологических заболеваний.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 118. Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей А) 40-60 уд/мин Б) 60-80 уд/мин В) 80-100 уд/мин Г) 100-120 уд/мин Ключ: Б 119. Цель спортивно-массовых мероприятий А) пропаганда спорта и здорового образа жизни Б) улучшение физической подготовленности В) улучшение аппетита Г) выявление лучших спортсменов Ключ: А Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор) 120. Регулярные занятия дыхательными упражнениями способствуют А) развитию дыхательных мышц Б) улучшению подвижности грудной клетки В) улучшению показателей внешнего дыхания Г) снижению жизненной емкости легких								

	Д) неправильному дыхательному циклу Ключ: А, Б, В Тестовые задания на последовательность действий 121. Укажите последовательность проведения пробы Штанге А) сделать полный вдох Б) и.п. – сидя В) отметить время задержки дыхания Г) задержать дыхание (закрыть рот и прижать крылья носа) Ключ: Б, А, Г, В Тестовые задания на установление соответствия 122. Распределите детей на медицинские группы для занятий физической культурой <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>1. практически здоров</td><td>А. специальная</td></tr> <tr> <td>2. имеет одно или несколько хронических заболеваний</td><td>Б. подготовительная</td></tr> <tr> <td>3. Небольшие отклонения в состоянии здоровья</td><td>В. основная</td></tr> </table> Ключ: 1 – Б, 2 – А, 3 – В	1. практически здоров	А. специальная	2. имеет одно или несколько хронических заболеваний	Б. подготовительная	3. Небольшие отклонения в состоянии здоровья	В. основная
1. практически здоров	А. специальная						
2. имеет одно или несколько хронических заболеваний	Б. подготовительная						
3. Небольшие отклонения в состоянии здоровья	В. основная						
ПК 3.2 Проводить мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению и пропаганде здорового образа жизни.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 123. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для: А) Развития силы Б) Нормализации сна В) Оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня Г) снижения веса Ключ: В 124. К средствам физической культуры НЕ ОТНОСИТСЯ А) творческая деятельность Б) физические упражнения В) естественные факторы среды Г) личная и общественная гигиена Ключ: А Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор) 125. Подберите упражнения для развития мышц брюшного пресса А) медленная ходьба Б) сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине В) поднятие ног из положения лежа на спине Г) вис с согнутыми ногами						

	Д) - подтягивания на перекладине Ключ: Б, В, Г Тестовые задания на последовательность действий 127. Отметить последовательность проведения ортостатической пробы, которую используют для анализа деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы: А) исходное положение пациента лежа (5 минут) Б) измерение ЧСС2 у пациента за 1 минуту через 1 минуту после вставания В) пациент спокойно встает (переходит в вертикальное положение) Г) измерение ЧСС1 у пациента за 1 минуту Д) сделать вычитание величины ЧСС2 – ЧСС1 Е) оценить результаты пробы Ключ: А, Г, В, Б, Д, Е Тестовые задания на установление соответствия 128. Подберите задачи для каждой части физкультурно-оздоровительного занятия <table border="0"> <tr> <td>1. подготовка организма к</td><td>А. заключительная</td></tr> <tr> <td>предстоящей нагрузке и выполнению</td><td>Б. подготовительная</td></tr> <tr> <td>упражнений для решения основных задач</td><td>В. основная</td></tr> </table> 2. овладение двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств 3. регуляция деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем Ключ: 1 – Б, 2 – В, 3 – А	1. подготовка организма к	А. заключительная	предстоящей нагрузке и выполнению	Б. подготовительная	упражнений для решения основных задач	В. основная
1. подготовка организма к	А. заключительная						
предстоящей нагрузке и выполнению	Б. подготовительная						
упражнений для решения основных задач	В. основная						
ПК 3.3. Мотивировать население к здоровому образу жизни и оценивать эффективность мероприятий по профилактике стоматологических заболеваний.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 129. Продолжительность подготовительной части физкультурного занятия оздоровительной направленности составляет А) 10% Б) 20% В) 50% Г) 70% Ключ: Б 130. Продолжительность основной части физкультурного занятия оздоровительной направленности составляет А) 10% Б) 20%						

	В) 50% Г) 70% Ключ: Г Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор) 131. Какие способности НЕ относятся к физическим качествам человека? А) самооценка Б) смелость В) гибкость Г) ловкость Д) находчивость Ключ: А, Б, Г Тестовые задания на последовательность действий 132. В какой последовательности развиваются физические качества в рамках одного занятия? А) сила Б) гибкость В) быстрота Г) ловкость Д) выносливость Ключ: Г, В, А, Д, Б Тестовые задания на установление соответствия 133. Подберите задачи физкультурно-оздоровительного занятия с их названиями <table border="0"> <tr> <td>1. формирование двигательных</td> <td>А. воспитательная</td> </tr> <tr> <td>умений и навыков</td> <td>Б. образовательная</td> </tr> <tr> <td>2. повышение функциональных</td> <td>В. оздоровительная</td> </tr> <tr> <td>резервов организма</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. оптимизация морально-волевой</td> <td></td> </tr> <tr> <td>подготовленности занимающихся</td> <td></td> </tr> </table> Ключ: 1 – Б, 2 – В, 3 – А	1. формирование двигательных	А. воспитательная	умений и навыков	Б. образовательная	2. повышение функциональных	В. оздоровительная	резервов организма		3. оптимизация морально-волевой		подготовленности занимающихся	
1. формирование двигательных	А. воспитательная												
умений и навыков	Б. образовательная												
2. повышение функциональных	В. оздоровительная												
резервов организма													
3. оптимизация морально-волевой													
подготовленности занимающихся													
ПК 4.4. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме.	Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор) 134. Продолжительность заключительной части физкультурного занятия оздоровительной направленности составляет А) 10% Б) 20% В) 50% Г) 70% Ключ: А												

135. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) гибкость

Ключ: Б

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

136. Какие способности НЕ относятся к физическим качествам человека?

- А) самооценка
- Б) смелость
- В) гибкость
- Г) ловкость
- Д) находчивость

Ключ: А, Б, Г

Тестовые задания на последовательность действий

137. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений

- А) прыжки
- Б) упражнения на для рук и плечевого пояса
- В) упражнения на растягивание, махи
- Г) упражнения для туловища
- Д) упражнения для ног
- Е) упражнения типа «потягивание»

Ключ: Е, Б, Г, Д, В, А

Тестовые задания на установление соответствия

138. Распределите диапазон пульсовой зоны во время физкультурно-оздоровительного занятия

- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 1. развитие скоростно-силовых качеств | А. 60-70% от max |
| 2. развитие силовой выносливости | Б. 80-90% от max |
| 3. кардионагрузка | В. 70-80% от max |

Ключ: 1 – Б, 2 – В, 3 – А

