



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Уральский медицинский институт»**

**Фонд оценочных средств**

**Б1.О.51 Физическая культура и спорт  
Обязательная часть**

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

квалификация: врач-лечебник

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 6 лет**

Фонд оценочных средств по дисциплине рассмотрен и одобрен на заседании Ученого совета института (протокол № 1 от 16.01.2024) и утвержден приказом ректора № 02 от 19.01.2024 года

Нормативно-правовые основы разработки и реализации оценочных средств по дисциплине:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 31.05.01, Лечебное дело (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 988
- 2) Общая характеристика образовательной программы.
- 3) Учебный план образовательной программы.
- 4) Устав и локальные акты Институт

## 1 Организация контроля планируемых результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт

Код	Планируемые результаты обучения по дисциплине:	Наименование индикатора достижения компетенции
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма. ИУК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-3	Способен к противодействию применению допинга	ИОПК-3.1 Знает основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте;

в спорте и борьбе с ним		<p>механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте ИОПК-3.2</p> <p>Умеет: применять знания механизмов действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте, для организации борьбы с ним; проводить санитарно-просветительскую работу среди различных групп населения ИОПК-3.3</p> <p>Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.</p>
-------------------------	--	--

## 2. Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации

1. Понятие о спорте, разновидности спорта.
2. История Олимпийских игр (зимних, летних), их значение в XXI веке.
3. Компоненты физической культуры: физическое развитие, совершенство, подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Понятие об общей физической подготовке.
5. Формы, методы и принципы физического воспитания.
6. Определение понятия ППФП.
7. Место ППФП в системе физического воспитания.
8. Последовательность выполнения физических упражнений по анатомическому признаку их применения.
9. Классификация физических упражнений по биохимическим признакам.
10. Классификация физических упражнений по физиологической мышечной деятельности.
11. Понятие о содержании вводной и подготовительной части занятий.
12. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.
13. Понятие о «здоровье» и его составляющие, содержание и критерии.
14. Экологические и генетические составляющие здоровья
15. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов, партерная гимнастика.
16. Понятие о рациональном питании, особенности питания занимающихся ФК и С.
17. Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.
18. Образ жизни и социальные условия в укреплении здоровья.
19. Элементы самомассажа, спортивный и лечебный массаж.
20. Личная гигиена, закаливание воздухом, солнцем и водой, принципы и методы.
21. Температурный режим воды и её гигиенические нормы.
22. Содержание и нормы утренней гигиенической гимнастики.

23. Порядок составления упражнений утренней гимнастики.
  24. Особенности организации учебных занятий в основном, спортивном и лечебном отделениях.
  25. Особенности вводной и подготовительной части занятий по физической культуре.
  26. Определение цели и задач спортивной тренировки.
  27. Построение и структура учебно-тренировочных занятий.
  28. Понятие о средствах и методах спортивной тренировки.
  29. Воспитание физических качеств (ловкость, скорость, сила, выносливость).
  30. Двигательные режимы и их слагаемые.
  31. Методические принципы, средства и методы занятий легкой атлетикой.
  32. Баскетбол: содержание, сущность игры и его параметры; продемонстрировать основные жесты судьи по баскетболу, краткие правила игры в баскетбол.
  33. Лыжные хода, их разновидности и характеристики; техника современных ЛХ.
  34. Гигиенические требования к одежде, обуви (экипировка) в период занятий лыжным спортом и физическими упражнениями.
  35. Отморожения при занятиях лыжным спортом; профилактика и первая мед. помощь.
  36. Дать определение – что такое аэробика, шейпинг, пилатес, степ-аэробика.
  37. Допинги, стимуляторы, бады в спорте.
  38. Оптимальный объем недельной физической нагрузки для студентов.
- Граница
- интенсивности физических нагрузок для лиц студенческого возраста по пульсу. Формула определения ЧСС при занятиях.
39. Определение оптимального и максимального пульса при физической нагрузке.
  40. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Двигательные режимы по медицинским показателям.
41. Признаки развития утомления при занятиях физическими упражнениями.
  42. Элементы врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями.
  43. Оценка физической работоспособности по результатам 12-ти минутного теста К.
  44. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
  45. Наследственность и её влияние на здоровье занимающихся физкультурой и спортом.

46. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, цели и задачи. Тесты.
47. Принципы физической тренировки.
48. Значение «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
49. Дать определение режиму общей физической подготовки (примеры).
50. Физиологическая характеристика предстартового состояния «второе дыхание». Как вести себя в этой ситуации.

### 3. Тестовые задания

1. Перечислите группы препаратов, относящихся к допинговым средствам
- 1) витамины
  - 2) психотропные стимуляторы
  - 3) наркотики и болеутоляющие
  - 4) микроэлементы
  - 5) анаболические стероиды
2. К циклическим упражнениям относятся
- 1) спортивные игры
  - 2) плавание
  - 3) езда на велосипеде
  - 4) прыжки в высоту
  - 5) фигурное катание
3. К ациклическим упражнениям относятся
- 1) бег
  - 2) единоборства
  - 3) водные лыжи
  - 4) гребля
  - 5) акробатические упражнения
4. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %
- 1) зоны максимальной мощности
  - 2) зоны субмаксимальной мощности
  - 3) зоны большой мощности
  - 4) зоны умеренной мощности
  5. К зоне большой мощности относится следующий вид дистанции
- 1) лёгкоатлетический бег 20,30 км
  - 2) спортивное плавание 25,50 км
  - 3) велогонки 5,10 км

6. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется

- 1) от 20-30 сек
- 2) от 40 сек до 3-5 мин
- 3) от 40 мин до 3 часов

7. Физическими качествами человека являются

- 1) сила
- 2) внимательность
- 3) ловкость
- 4) уравновешенность
- 5) выносливость

8. В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно

- 1) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой
- 2) увеличивается количество миофибрил
- 3) возрастает интенсивность процессов окислительного фосфорилирования

9. Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ

- 1) увеличивается
- 2) уменьшается
- 3) остаётся неизменным

10. Состояние перетренированности характеризуется

- 1) снижением артериального давления
- 2) расстройством тонкой мышечной координации
- 3) увеличением частоты сердечных сокращений
- 4) ухудшением зрения, слуха
- 5) амнезией
- 6) появлением диспепсических расстройств
- 7) апатией

11. Причинами перетренированности являются

- 1) неправильная организация тренировочного процесса
- 2) нерациональное питание
- 3) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
- 4) резкая смена климатических условий
- 5) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание

12. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках

- 1) силовых
- 2) скоростно-силовых
- 3) аэробных
- 4) смешанного характера

13. Рост тренированности сопровождается

- 1) понижением возбудимости и лабильности нервномышечного аппарата
- 2) повышением возбудимости и лабильности нервномышечного аппарата

14. Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется

- 1) уменьшение общего объёма сердца
- 2) увеличение общего объёма сердца
- 3) увеличение ёмкости полостей сердца
- 4) уменьшение ёмкости коронарных сосудов
- 5) увеличение ёмкости коронарных сосудов

15. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются

- 1) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы
- 2) рациональное использование ресурсов организма
- 3) быстрая активизация функций организма в начале работы
- 4) частичное использование ресурсов организма
- 5) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы

16. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на

- 1) спортивные
- 2) массовые
- 3) оздоровительные
- 4) индивидуальные
- 5) лечебные
- 6) профессионально-прикладные
- 7) комплексные

17. Абсолютными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются

- 1) выраженная недостаточность кровообращения
- 2) нарушение сердечного ритма
- 3) недавние внутренние кровотечения
- 4) ожирение 3-4 степени
- 5) нарушение менструального цикла

б) заболевания крови

18. Относительными противопоказаниями к занятиям на тренажёрной технике являются

- 1) аневризма сердца и аорты
- 2) нарушение сердечного ритма
- 3) органические заболевания нервной системы
- 4) нарушение менструального цикла
- 5) облитерирующий эндартериит

19. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели

- 1) нервной системы
- 2) мочевыделительной системы
- 3) кардиореспираторной системы
- 4) эндокринной системы

20. Основными составляющими расчёта суточных энергозатрат являются

- 1) основной обмен, затраты на пищеварение
- 2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
- 3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
- 4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

21. Для медицинского работника в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять

- 1) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал
- 2) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал
- 3) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал
- 4) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал

22. Оценка физического состояния по системе «контрекс-1» включает

- 1) возраст
- 2) масса тела
- 3) электрокардиограмма
- 4) артериальное давление
- 5) частота сердечных сокращений в покое
- 6) питание
- 7) курение
- 8) алкоголь
- 9) сон

23. К основным гигиеническим средствам,



обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся

- 1) правила личной гигиены
- 2) психотерапия
- 3) соблюдение рационального распорядка дня
- 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- 5) занятия физическими упражнениями
- 6) хобби

24. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются

- 1) питание
- 2) воздействие ионизированным воздухом
- 3) биологически активные добавки
- 4) бани

25. Тонизирующее воздействие на организм человека оказывают следующие гидропроцедуры

- 1) шотландский душ
- 2) жемчужная ванна
- 3) хлоридно-натриевая ванна
- 4) щелочная ванна

26. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются

- 1) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%
- 2) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%
- 3) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%

27. Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учётом светоклиматических особенностей местности в течение

- 1) зимнего периода
- 2) весеннего периода
- 3) осеннего периода
- 4) осенне-зимнего периода
- 5) зимне-весеннего периода

28. Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами - это

- 1) аэропоника
- 2) аэроионизация

3) аэрозольтерапия

29. Закаливание - это

- 1) способность организма противостоять различным заболеваниям
- 2) способность организма противостоять различным метеофакторам
- 3) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

30. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт

- 1) постепенного снижения атмосферного давления
- 2) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
- 3) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре
- 4) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

31. Водные процедуры необходимо проводить в следующей последовательности

- 1) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание
- 2) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание
- 3) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание

32. Улучшение защитной функции кожи, активизация

деятельности желез внутренней секреции, улучшение обмена веществ и состава крови, образование витамин Д происходит под влиянием

- 1) солнце
- 2) воздух
- 3) вода

33. Массаж и самомассаж способствуют

- 1) улучшению защитных функций кожи
- 2) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок
- 3) активизации деятельности желез внутренней секреции

34. Массаж следует выполнять в следующей последовательности

- 1) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание
- 2) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация
- 3) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация

4) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация

35. Допинг это

1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат

2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

36. Алкоголь и мочегонные средства относятся

1) к психотропным стимуляторам

2) к наркотическим и болеутоляющим веществам

3) к специфическим видам допинга

37. Побочными эффектами, возникающими в печени при длительном применении допинга, являются

1) нарушение выделительной функции печени

2) гепатоцитоз

3) закупорка желчных путей

4) развитие гепатита, цирроз печени

5) развитие злокачественных новообразований

38. Побочными эффектами, возникающими в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических стероидов, угнетающих секрецию гормонов гипофиза и тестостерона являются

1) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов

2) резкое уменьшение продукции спермы

3) развитие гинекомастии

4) повышение либидо

5) развитие импотенции

39. Патологиями у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации являются

1) рост волос на подбородке и верхней губе

2) развитие псевдогермафродитизма

3) увеличение молочных желёз

4) у беременных ускорение роста эмбриона

5) общая мускулинизация

40. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием

1) пробы Генчи

2) индекса Кердо

3) пробы Мартине

4) теста PWC170

41. Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается

- 1) преобладание тонуса парасимпатической иннервации
- 2) преобладание тонуса симпатической иннервации
- 3) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

42. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается

- 1) преобладание тонуса парасимпатической иннервации
- 2) преобладание тонуса симпатической иннервации
- 3) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

43. Характеристика телосложения человека определяется:

- 1) формой грудной клетки
- 2) формой спины
- 3) формой живота
- 4) формой рук
- 5) формой ног

44. Спортивными травмами называются

- 1) термические
- 2) переломы
- 3) родовые
- 4) лучевые
- 5) растяжения
- 6) раны

45. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых

- 1) до прибытия медицинских работников
- 2) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
- 3) вместо медицинских работников

46. Первая помощь пострадавшему должна оказываться под руководством

- 1) одного человека
- 2) двух человек
- 3) трёх и более человек

47. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является

1) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

2) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача

3) содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду

48. Врачебно-педагогическое наблюдение

1) комплексную оценку состояния здоровья

2) клинико-инструментальное дообследование

3) текущий контроль состояния студента

4) этапный контроль состояния студента

49. Комплексная оценка здоровья складывается из

1) оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем

2) оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития студента

3) оценки уровня развития физических качеств студента

4) степени резистентности и реактивности организма

5) функционального состояния основных систем организма

6) наличия или отсутствия хронических заболеваний

50. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляется по показателям

1) АД

2) количества шагов

3) массы тела

4) ЧСС

5) глубины дыхания