



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

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

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Б1.О.53 Физическая культура и спорт  
Обязательная часть**

Специальность 31.05.03 Стоматология

квалификация: врач-стоматолог

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

Фонд оценочных средств по дисциплине рассмотрен и одобрен на заседании Ученого совета института (протокол № 2 от 07.06.2024 г.) и утвержден приказом ректора № 34 от 07.06.2024 года.

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

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 984.

2) Общая характеристика образовательной программы.

3) Учебный план образовательной программы.

4) Рабочая программа учебной дисциплины.

# 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 Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИУК 7.2 Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни ИУК 7.3 Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ИОПК 3.1 Знает: основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте ИОПК 3.2 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 Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.

## 2 Темы рефератов:

1. Современные понятия о физической культуре и спорте, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание и развитие.
2. Физическая и функциональная подготовленность двигательной активности, развитие жизненно важных, необходимых умений и навыков.
3. Олимпийское движение «Зимние и летние игры» - содержание и итог.
4. Основы техники передвижения на лыжах: а) попеременный двушажный ход, б) одновременный ход.
5. Коньковый ход и его разновидности: техника, тактика и

прогнозирование.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные занятия в связи с заболеваниями.

7. Слагаемые здорового образа жизни – двигательная активность, содержание, примерный комплекс.

8. Основы здорового образа жизни, рациональное питание, психогигиенические факторы, содержание индивидуальных планов для совершенствования.

9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль.

11. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) содержание.

12. ПФП (профессионально физическая подготовка) в связи с заболеваниями.

13. Двигательные режимы: реабилитационный, тренировочный, ОФП, поддержка спортивного долголетия.

### **3. Перечень тем, вопросов, практических заданий 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.

#### **4. 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 миофибрилл
- 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
- 6) 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 расчета 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 быстрее 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 анаболиков, угнетающих секреции 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 РWC170

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