



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

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

**Фонд оценочных средств  
Б1.О.58 Элективный курс по физической культуре и спорту  
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 Элективный курс по физической культуре и спорту

Код	Планируемые результаты обучения по дисциплине:	Наименование индикатора достижения компетенции
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-3	Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	<p>ОИПК-3.1 Знает основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте</p> <p>ОИПК-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</p> <p>ОИПК-3.3 Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.</p>

## 2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Роль и значение физического воспитания в подготовке медицинских кадров.
2. Системное и локальное влияние регулярных физических упражнений на организм.

3. Общая характеристика понятий "спорт", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "оздоровительная физическая культура".
4. Общая характеристика структуры и содержания учебных занятий по физической подготовке.
5. Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков.
6. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.
7. Общая характеристика физических упражнений.
8. Общая характеристика естественных циклических локомоций (бег, ходьба).
9. Общая характеристика прыжковых упражнений.
10. Методические особенности использования дыхательных упражнений.
11. Характеристика статических и динамических физических упражнений.
12. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.
13. Роль и значение общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания.
14. Роль и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
15. Основы дозирования физических упражнений.
16. Количество повторений как элемент дозирования физических упражнений.
17. Длительность выполнения упражнения.
18. Количество упражнений и продолжительность тренировочного занятия.
19. Длительность, количество и характер интервалов отдыха между упражнениями.
20. Общее понятие о физической нагрузке.
21. Основы дозирования физических нагрузок в физической культуре и спорте.
22. Тренирующий и оздоровительный эффект физической нагрузки.
23. Дозирование физических нагрузок оздоровительной направленности.
24. Внешние признаки реакции организма на выполнение физических упражнений.
25. Дозирование физических нагрузок тренирующей направленности.
26. Оценка физической нагрузки по величине реакции показателей дыхания и кровообращения.
27. Зависимость эффекта упражнений от мощности мышечных сокращений и длительности интервалов отдыха между повторениями упражнений.
28. Оценка состояния организма во время физических упражнений по величине ЧСС.
29. Использование физических упражнений для профилактики умственного утомления.
30. Двигательные способности и методика их развития.
31. Основы методики развития гибкости.
32. Основы методики развития силовых способностей.
33. Основы методики развития скоростных способностей.
34. Основы методики развития выносливости.
35. Методика развития ловкости и координации движений.
36. Контроль физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе физической подготовки.
37. Основы планирования многолетней спортивной подготовки.
38. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.
39. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
40. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.

41. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
42. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.
43. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.
44. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
45. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.
46. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
47. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.
48. Формы учебных и самостоятельных занятий физической культурой.
49. Роль и значение средств физической культуры для поддержания здоровья человека.
50. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии максимальной силы.
51. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии быстроты движений и скоростных способностей.
52. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии гибкости.
53. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития скоростно-силовых способностей.
54. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития анаэробной выносливости.
55. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии аэробной выносливости.
56. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития координационных способностей и ловкости.
57. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипотермии.
58. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипертермии.
59. Состав и дозировка физических упражнений, частота и длительность оздоровительных физкультурных занятий.
60. Оценка и контроль состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

### 3. Тестовые задания

1. При построении тренировочного процесса в циклических видах спорта наибольшее распространение получил ... мезоцикл:
  - а) 4-недельный +
  - б) 3-недельный
  - в) 5-недельный
2. Самый распространенный лыжный ход:
  - а) одновременный бесшажный
  - б) попеременный двухшажный +
  - в) попеременный четырехшажный

3. Для достижения в циклических видах спорта наилучшего результата наименее напряженным путем, для тренировки выбирают:
  - а) упражнения, требующие непрерывной работы мышц
  - б) традиционные общефизические гимнастические упражнения
  - в) упражнения, в которых задействованы большие группы мышц +
  
4. В каких странах наиболее развит лыжный спорт:
  - а) Швеция, Норвегия, Финляндия +
  - б) Франция, Бельгия, Германия
  - в) Англия, Италия, Испания
  
5. Спортивное плавание включает в себя:
  - а) два вида: брасс и кроль три вида: брасс и кроль и баттерфляй
  - б) два вида: плавание на спине и брасс
  - в) четыре вида: вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс, баттерфляй +
  
6. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр:
  - а) 1928
  - б) 1924 +
  - в) 1920
  
7. Циклическими видами спорта:
  - а) обычно занимаются только профессиональные спортсмены, получившие серьезную подготовку +
  - б) занимаются обычные горожане, стремящиеся вести активный образ жизни
  - в) оба варианта верны
  - г) нет верного ответа
  
8. Какой способ плавания не является спортивным:
  - а) плавание на боку +
  - б) кроль на груди
  - в) кроль на спине
  
9. Психологическая устойчивость, способность выносить большие нагрузки, преодолевать усталость и развивать силу воли:
  - а) имеют значение только в некоторых циклических видах спорта
  - б) не являются приоритетными качествами спортсменов в циклических видах спорта
  - в) в циклических видах спорта имеют немалое значение +
  
10. Толкание ядра — вид спорта, который проводится:
  - а) на стадионе и в манеже +
  - б) только в манеже
  - в) только на стадионе
  
11. В циклических видах спорта при подготовке спортсменов максимальная сила наиболее эффективно улучшается при использовании ... режимов работы мышц, а также метода электростимуляции, применяемых по методу повторных максимальных усилий:
  - а) изометрического +

- б) плиометрического
  - в) изокинетический
12. В циклических видах спорта при подготовке спортсменов максимальная сила наиболее эффективно улучшается при использовании ... режимов работы мышц, а также метода электростимуляции, применяемых по методу повторных максимальных усилий:
- а) изокинетический
  - б) концентрического +
  - в) плиометрического
13. Высоквалифицированные лыжники-гонщики при прохождении дистанции потребляют кислорода (по Ю.Х. Кальюсто) ... менее квалифицированные:
- а) на 15–20 % меньше, чем +
  - б) примерно столько же, что и
  - в) на 5–10 % больше, чем
14. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:
- а) бег на 5000 м
  - б) бег на 100 м+
  - в) кросс
15. В беге на короткие дистанции спортсмен выполняет работу в ... режиме:
- а) анаэробном +
  - б) аэробном
  - в) смешанном
16. Сколько раз в течение партии можно произвести рокировку в шахматах, согласно правилам:
- а) 2
  - б) 1 +
  - в) 3
17. Проба Ромберга является показателем деятельности:
- а) сердечно-сосудистой системы
  - б) дыхательной системы
  - в) вестибулярного аппарата +
18. Как называется «ничья» в шахматах:
- а) Пат +
  - б) Шах
  - в) Мат
19. Термин «аэробика» был предложен:
- а) Отле
  - б) Брауном
  - в) Купером +
20. Чем характеризуется спортивное плавание:
- а) правильным дыханием
  - б) временем преодоления дистанции определенным способом +
  - в) красивой техникой

21. Цель калланетики:
- а) заставить работать глубоко расположенные мышцы +
  - б) заставить работать мышцы ног
  - в) заставить работать поверхностные мышцы
22. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди:
- а) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
  - б) при движении ноги вниз +
  - в) при движении ноги вверх
23. Заминка и заключительная часть занятия аэробикой имеют направленность:
- а) подготовительную
  - б) ориентировочную
  - в) восстановительную +
24. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании:
- а) 3
  - б) 4 +
  - в) 2
25. В дыхательной гимнастике выделяют:
- а) 4 этапа
  - б) 2 этапа
  - в) 3 этапа +
26. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди:
- а) потому что это самый удобный способ плавания
  - б) потому что это самый быстрый способ плавания +
  - в) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину
27. Аквааэробика:
- а) аэробика в воде +
  - б) аэробика в высокой интенсивности
  - в) аэробика с мячом
28. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки:
- а) защитник
  - б) нападающий
  - в) вратарь +
29. Кто может пробивать 11-метровый удар:
- а) любой игрок +
  - б) только игрок, заработавший этот удар
  - в) только вратарь
30. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:
- а) силы прыжка
  - б) координации движений прыгуна +
  - в) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна