

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»

И.Б. Байсонгуров

Приказ № 134/1 от 08.05.2026

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП. 04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и  
массаж**

для специальности

49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2026**

Оценочные материалы дисциплины разработаны в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193, приказом Минпросвещения России от 14.04.2023 N 272 «Об утверждении аккредитационных показателей, методики расчета и применения аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования».

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.**

### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1.	Какие цели преследует оказание первой помощи пострадавшему?	а) Облегчение выбора методов диагностики и лечения пострадавшего б) Поддержание и восстановление здоровья пострадавшего в) Содействие прибывшим на место происшествия сотрудникам аварийно- спасательных служб г) Устранение явлений, угрожающих жизни, а также предупреждение дальнейших повреждений и возможных осложнений
2	Что из перечисленного входит в перечень мероприятий по оказанию первой помощи?	а) Прием пострадавшим внутрь препаратов коагулирующего действия б) Придание пострадавшему оптимального положения тела в) Внутривенная инъекция глюкозы пострадавшему г) Внутримышечная инъекция морфина пострадавшему
3	Что из перечисленного первую очередь должен сделать оказывающий первую помощь, если у пострадавшего отсутствует сознание?	а) Установить время клинической смерти б) Убедиться в проходимости дыхательных путей и определить, присутствует ли нормальное дыхание в) Записать время обнаружения пострадавшего в бессознательном состоянии г) Определить, присутствует ли нормальное дыхание
4	Какой метод исследования физиологии позволяет регистрировать электрические процессы в организме без повреждения покровных тканей?	а) Метод “черного ящика” б) Электрофизиологический метод в) Хронический эксперимент г) Острый опыт
5	Какая область биохимии изучает особенности биохимических процессов, связанных с влиянием физических упражнений на организм спортсмена?	а) Общая биохимия б) Частная биохимия в) Функциональная биохимия г) Спортивная биохимия

### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Что необходимо сделать по истечении сроков годности некоторых изделий медицинского назначения, входящих в состав аптечки?
2	Какими признаками характеризуется ожог второй степени?

**ОК02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач**

**профессиональной деятельности.**

**Тестовые задания**

<b>№ задания</b>	<b>Формулировка задания</b>	<b>Варианты заданий</b>
1	Что следует сделать лицу, оказывающему первую помощь, для проверки дыхания пострадавшего, если пострадавший находится без сознания в положении лежа на животе?	а) Не перемещать пострадавшего б) Придать пострадавшему положение лежа на спине в) Придать пострадавшему положение сидя или полусидя/ г) Придать пострадавшему боковое положение
2	Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация при участии одного спасателя?	а) Постоянное чередование действий: 10 надавливаний на грудную клетку, одно вдувание б) Постоянное чередование действий: 30 надавливаний на грудную клетку, два вдувания в) Постоянное чередование действий: 15 надавливаний на грудную клетку, два-три вдувания г) Постоянное чередование действий: 20 надавливаний на грудную клетку, два вдувания
3	Какова рекомендуемая глубина продавливания грудной клетки при проведении непрямого массажа сердца?	а) 2 - 3 см б) 4 - 5 см в) 5 - 6 см г) 3 - 4 см
4	Какие программно-аппаратные комплексы используются для биомеханического анализа спортивных движений?	а) Скоростные видеокамеры и компьютеры со специализированными программами б) Беспроводные датчики, закрепляемые на теле спортсмена в) Статистические программы SPSS и Statistica г) Мультимедийные обучающие системы
5	Какие системы организма человека подлежат анализу при оценке физической подготовленности с помощью современных программно-аппаратных средств?	а) Костно-мышечная и сердечно-сосудистая системы б) Дыхательная и пищеварительная системы в) Нервная и эндокринная системы г) Костно-мышечная и сердечно-сосудистая системы, дыхательная и пищеварительная системы, нервная и эндокринная системы

**Задания с развёрнутым ответом**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>
1	При ожоге верхних дыхательных путей состояние пострадавшего оценивается как:
2	К какому виду ожогов относится данный признак: <i>резкая краснота, боли, отек и пузыри беспокоят пострадавшего 3-5 дней. Признаки ожога кожи иногда дополняются признаками общего перегрева тела.</i>

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

**Задания закрытого типа**

<b>№ задания</b>	<b>Формулировка задания</b>	<b>Варианты заданий</b>
1	Перемещение пострадавшего с подозрением на травму позвоночника следует выполнять следующим способом:	а) вдвоем на замке из трех рук с поддержкой под спину б) вдвоем за руки и за ноги в) на твердой ровной поверхности (щит) г) волоком на прочной ткани
2	При обездвиживании нижней конечности (при подозрении на перелом), перед тем как накладывать шину, необходимо:	а) вернуть конечность в нормальное положение б) снять обувь в) обувь не снимать, конечность без необходимости не трогать, не пытаться вернуть в нормальное положение г) вернуть конечность в нормальное положение, снять обувь
3	Выберите последовательность подробного осмотра пострадавшего:	а) грудная клетка, голова и шея, ноги и руки, живот б) голова, шея, грудная клетка, живот, ноги и руки в) ноги и руки, голова и шея, грудная клетка и живот г) голова, грудная клетка, живот, шея, руки и ноги
4	Что является основной задачей физиологии спорта в контексте профессионального развития спортсменов?	а) Изучение только генетических особенностей спортсменов б) Научное обоснование и разработка мероприятий для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья в) Контроль за питанием спортсменов г) Организация тренировочного процесса
5	Какие основные проблемы решает физиология спорта как учебная и научная дисциплина?	а) Только вопросы повышения спортивных результатов б) Только вопросы укрепления здоровья в) Физиологическое обоснование укрепления здоровья и повышения устойчивости организма, а также достижение высоких спортивных результатов г) Только профилактические меры

**Задания с развёрнутым ответом**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>
1	Отморожение – это повреждение тканей при действии:
2.	Опасное для жизни состояние, которое возникает при воздействии на тело человека повышенной температуры и приводящее к обездвиживанию и нарушению процесса

терморегуляции организма - это?
---------------------------------

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

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что из перечисленного определяет степень тяжести ожога:	а) температура поражающего фактора б) исходное состояние пострадавшего в) время суток г) время года
2	Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют	а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием в) юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО г) лица, занимающиеся массовой физкультурой
3	Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме	а) рентгеноскопии органов грудной клетки б) исследования кислотно-щелочного состояния крови в) электрокардиографии г) клинических анализов крови и мочи
4	При проведении врачебно-педагогических наблюдений взаимодействие учителя физкультуры с медицинским работником включает в себя:	а) Только обсуждение результатов наблюдений б) Совместное проведение наблюдений и обсуждение их результатов в) Только проведение наблюдений г) Наблюдение за выполнением упражнений без обсуждения
5	При разработке комплексов лечебной физической культуры специалист должен:	а) Самостоятельно составлять комплексы без консультации с врачом б) Только проводить занятия по готовым комплексам в) Разрабатывать комплексы под руководством врача г) Заниматься исключительно массажем

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Какое из кровотечений является самым опасным?
2	Максимальный срок наложения кровоостанавливающего жгута летом составляет ...

**ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.**

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и	а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и

	спортом включают все перечисленное, кроме	спорта б) участия в санитарном надзоре за спортооружениями в) лечения различных заболеваний у спортсменов г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках
2	Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физической культурой, исключая	а) лица с физическими дефектами б) подготовительная в) основная г) специальная
3	Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает	а) оценку здоровья б) функциональное состояния и физическую работоспособность организма в) оценку физического развития г) режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия, оценку здоровья, функциональное состояния и физическую работоспособность организма, оценку физического развития
4	Какой из перечисленных элементов является наиболее важным при составлении письменного заключения по результатам лечебной физкультуры?	а) Описание эмоционального состояния пациента б) Подробные медицинские показания и противопоказания + в) Личные впечатления инструктора г) Список рекомендованных спортивных игр
5	Как должен реагировать массажист на устные жалобы пациента во время процедуры?	а) Игнорировать, считая их проявлением слабости б) Записывать все жалобы в медицинскую карту без реакции в) Выслушивать и корректировать технику массажа в соответствии с жалобами г) Сразу прекращать процедуру при любой жалобе

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Повязку «чепец» накладывают при ...
2.	Различают ... тяжести ожога

**ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает (г)	а) 100 б) 200 в) 350 г) 600

2	У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать (мл)	а) 70 б) 100 в) 150 г) 200
3	Гидростатическое давление в нижних конечностях при переходе человека из горизонтального положения в вертикальное	а) понижается б) повышается в) не изменяется г) в начале понижается, а затем повышается
4	Какие основные задачи включает врачебный контроль для сохранения и укрепления здоровья занимающихся физической культурой?	а) Только наблюдение за состоянием здоровья б) Только определение функциональных возможностей организма в) Наблюдение за состоянием здоровья, определение функциональных возможностей и обоснование рационального режима занятий г) Только проведение спортивных соревнований
5	Что является важнейшим аспектом в системе сохранения и укрепления здоровья при занятиях физической культурой согласно принципам врачебного контроля?	а) Самостоятельные тренировки без медицинского контроля б) Регулярное прохождение медицинского обследования и соблюдение рекомендаций врача в) Максимальное увеличение физических нагрузок г) Участие в спортивных соревнованиях

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Каким количеством баллов характеризуется «отличное» функциональное состояние по результатам Гарвардского степ-теста?
2.	Спирография – это .....

#### ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

##### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Ориентировочный диапазон частоты сердечных сокращений в 1 мин при физической нагрузке максимальной интенсивности составляет (уд/мин)	а) 130-150 б) 150-170 в) 170-180 г) 200-220
2	Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют	а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием в) юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО г) лица, занимающиеся массовой физкультурой

3	Как оформляется информация о полученной спортсменом травме?	а) Составляется протокол спортивной травмы в двух экземплярах б) Заполняется извещение о спортивной травме в двух экземплярах в) Заносится запись в медицинскую карту спортсмена г) Составляется акт о несчастном случае
4	Куда направляется отчет главного врача после завершения спортивных соревнований?	а) Только главному судье соревнований б) Главному судье соревнований и в врачебно-физкультурный диспансер субъекта РФ в) Только в врачебно-физкультурный диспансер г) Главному судье соревнований, в врачебно-физкультурный диспансер и в Министерство спорта
5	Какая документация должна вестись при проведении процедур лечебной физической культуры (ЛФК)?	а) Журнал учета процедур ЛФК и индивидуальная карта больного б) Только журнал учета процедур в) Только индивидуальная карта больного г) Медицинская карта амбулаторного больного

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Ведущим показателем функционального состояния организма является.....
2.	Сколько составляет первая ступень скорости бега на тредбане при определении PWC у спортсменов массовых разрядов?

#### ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.

##### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Действие вибромассажа основано	а) на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством аппарата б) на наполнении аппарата, в котором находится массируемый воздухом с последующим его отсасыванием в) на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды посредством аппарата г) на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной частоты посредством аппарата
2	Поглаживание – это приём массажа, который	а) подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого б) заключается в смещении или растяжении тканей в различных

		направлениях в) состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей г) выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей
3	Поколачивание – это приём массажа, который	а) подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого б) заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях в) состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей г) заключается только в смещении тканей в различных направлениях
4	Кто определяет оптимальный объем и интенсивность физической нагрузки при планировании тренировочного процесса?	а) Тренер самостоятельно б) Врач самостоятельно в) Тренер совместно с врачом после медицинского обследования г) Спортсмен самостоятельно
5	Какой из перечисленных параметров НЕ учитывается при планировании тренировочного процесса с позиции врачебного контроля?	а) Уровень физического состояния б) Индивидуальные особенности организма в) Личные предпочтения спортсмена в выборе упражнений г) Наличие противопоказаний к определенным видам нагрузок

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Какие рефлексы осуществляют взаимодействие работающих скелетных мышц и внутренних органов?
2	Изучает сложные биохимические процессы в организме людей испытывающих физические нагрузки — ...

#### ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

##### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Разминание – это приём массажа, который	а) выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая ее относительно глубоких тканей б) заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях в) состоит в захватывании, приподнимании,

		сдавливания и смещении тканей г) выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента
2	Растирание - это приём, который	а) подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого б) заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях в) выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, г) выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, плавно смещая ее относительно глубоких тканей
3	Массажные движения выполняют	а) по ходу лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам б) по направлению от лимфатических узлов к периферии в) по направлению к лимфатическим узлам от периферии г) по ходу лимфотока от ближайших лимфатических узлов
4	Какие упражнения следует ограничивать при занятиях оздоровительной физкультурой с лицами специальной медицинской группы?	а) Упражнения на быстроту и силовые б) Дыхательные упражнения в) Общеразвивающие упражнения г) Подвижные игры умеренной интенсивности
5	Какой из перечисленных видов массажа противопоказан при острых травмах и воспалительных процессах в организме?	а) Гигиенический массаж б) Спортивный массаж в) Точечный массаж г) Лечебный массаж

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Тренированность – это ..
2	Микробы, вирусы, грибки, вакцины, сыворотки относятся к ...

**ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.**

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Аурикулотерапия – это	а) воздействие на биологически активные точки кистей рук, стопы б) воздействие на биологически активные точки ушной раковины

		в) воздействие на биологически активные точки только кистей рук г) воздействие на биологически активные точки только стопы
2	Су-джок-терапия – это	а) воздействие на биологически активные точки кистей рук, стопы б) воздействие на биологически активные точки ушной раковины в) воздействие на биологически активные точки только стопы г) воздействие на биологически активные точки только кистей рук
3	Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием	а) пробы Генчи б) индекса Кердо в) пробы Мартине г) теста PWC170
4	Что является основной целью врачебно-педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом?	а) Обеспечение безопасных и эффективных занятий спортом б) Контроль за питанием спортсменов в) Профилактика травматизма г) Оценка психологической подготовки
5	Какие компоненты включает в себя функциональная диагностика в рамках врачебно-педагогического контроля?	а) Только измерение параметров кардиореспираторной системы б) Только определение реакции организма на нагрузки в) Измерение параметров кардиореспираторной системы и определение реакции организма на нагрузки г) Измерение параметров кардиореспираторной системы, определение реакции организма на нагрузки и функциональных изменений, а также установление максимальной работоспособности

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	максимальная вентиляция легких — это ...
2	Дайте полное определение «Теносиновит» — это ...

**ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.**

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается	а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации б) преобладание тонуса симпатической иннервации в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической

		нервной системы г) тонус относительного равновесия симпатической нервной системы
2	Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается	а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации б) преобладание тонуса симпатической иннервации в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы г) тонус относительного равновесия симпатической нервной системы
3	Укажите правильную формулу определения жизненного индекса	а) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$ б) $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$ в) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$ г) $ЖИ = PWC170 / \text{рост}$
4	Какие параметры анализируются при врачебно-педагогических наблюдениях на уроках физкультуры?	а) Только частота пульса б) Пульс, частота дыхания и внешние признаки утомления в) Только внешние признаки утомления г) Только частота дыхания и пульс
5	Какой минимальный показатель пульса считается достаточным для оценки эффективности физической нагрузки на уроке физкультуры?	а) 100 уд/мин б) 120 уд/мин в) 130 уд/мин г) 150 уд/мин

### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Категории методов самоконтроля
2	Дневник самоконтроля — это

**ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность.**

### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Проба Ромберга является показателем деятельности	а) сердечно-сосудистой системы б) дыхательной системы в) вестибулярного аппарата г) нервно-мышечного аппарата
2	Точность мышечных усилий определяется с помощью	а) штангенциркуля б) кистевого динамометра в) спирометра г) танометра
3	Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам	а) теппинг-теста б) пробы Генчи в) пробы Штанге г) пробы Манту
4	Какой документ является основным при учете работы в кабинете лечебной физкультуры и хранится в отделении 1 год?	а) Медицинская карта амбулаторного больного (форма 025/у) б) Карта лечящегося в кабинете ЛФК (форма 042/у)

		в) Журнал приема амбулаторных больных (форма 074/у) г) Дневник работы врача поликлиники (форма 039/у)
5	Какая отчетная документация составляется ежеквартально в отделении лечебной физкультуры?	а) Подробный анализ работы с объяснительной запиской б) Ежемесячный отчет о количестве принятых пациентов в) Квартальный анализ о работе отделения с цифровым материалом г) Годовой отчет с указанием количества проведенных процедур

### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности
2	Методические особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности включают:

### ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется	а) тест Пироговой б) проба Генчи в) проба Мартине г) проба Манту
2	Точным и ранним индикатором возникновения донологических состояний в организме человека является метод определения	а) физической работоспособности б) темпов биологического старения организма в) психоэмоционального состояния г) психоэмоционального выгорания
3	Пульсовое артериальное давление определяется	а) суммой систолического и диастолического артериального давления б) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению г) произведением систолического и диастолического артериального давления
4	Что является основной целью врачебного контроля при спортивном отборе?	а) Определение физической подготовки спортсмена б) Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей в) Контроль за соблюдением режима тренировок г) Мониторинг спортивного результата
5	Как часто должны проходить врачебные обследования лица среднего и пожилого возраста, занимающиеся в группах общей физической подготовки?	а) Только при появлении жалоб на здоровье б) Раз в месяц в) Раз в квартал в первые полгода, затем раз в полгода г) Раз в год

### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это .....
2	Формы занятий ППФП

### ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов.

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Нагрузочной пробой является тест	а) Пироговой б) Ахмеджанова в) Мартине г) Генчи
2	Оценка физического состояния человека- это	а) оценка морфологических и физических показателей б) оценка функций кровоснабжения в) оценка физической подготовленности г) оценка физических показателей
3	К методам оценки физического развития человека относятся	а) антропометрические взаимосочетания б) физические стандарты в) индексы г) взаимосовмещения
4	Какой основной документ ВАДА является обязательным к исполнению спортивным международным сообществом?	а) Запрещенный список субстанций и методов б) Международный стандарт по терапевтическому использованию в) Всемирный антидопинговый кодекс (WADC) г) Антидопинговые правила МОК
5	Какая организация в России осуществляет функции по проведению допинг-контроля на спортивных соревнованиях?	а) РУСАДА б) Олимпийский комитет России в) IDTM и PWC г) Министерство спорта РФ

### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Система физического воспитания — это
2	Укажите правильный порядок оказания первой медицинской помощи

### ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Индекс Кетле определяется	а) отношением окружности грудной клетки к росту б) отношением ЖЕЛ к массе тела в) отношением массы тела к росту г) отношением массы тела к ЖЕЛ
2	Спортивными травмами называются	а) термические

		б) переломы в) родовые г) лучевые
3	Лёгкими по степени тяжести называются	а) переломы б) ушибы в) вывихи г) сотрясения мозга
4	Какие аспекты врачебно-педагогического контроля способствуют профессиональному совершенствованию спортсмена?	а) Только медицинский осмотр и физическая подготовка б) Только планирование тренировок и мониторинг здоровья в) Комплексный подход, включающий медицинский осмотр, оценку физической подготовки, психологический контроль, планирование тренировок и мониторинг здоровья г) Только психологический контроль и питание
5	Что является ключевым фактором совершенствования спортивного мастерства согласно принципам врачебного контроля?	а) Максимальные физические нагрузки б) Индивидуальный подход с учетом физиологических возможностей и психологического состояния в) Строгое соблюдение общего тренировочного плана г) Ограничение психологической нагрузки

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Система физического воспитания направлена на ....
2	Социально- педагогические принципы системы физического воспитания

**ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.**

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых	а) до прибытия медицинских работников б) как вспомогательные меры медицинским работникам в) вместо медицинских работников г) после прибытия медицинских работников
2	Первая помощь пострадавшему должна оказываться под руководством	а) одного человека б) двух человек в) трёх и более человек г) трёх человек
3	Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются	а) ножницы б) жгут для остановки кровотечения в) шины для верхних и нижних конечностей г) комплексные поливитамины
4	Как часто учащиеся общеобразовательных школ	а) Один раз в год б) Два раза в год

	должны проходить медицинское обследование для занятий физической культурой?	в) Раз в полгода г) Три раза в год
5	Какой процент динамической работы в дневном распорядке считается нормой для школьников 11-15 лет?	а) 10-15% б) 16-20% в) 20-24% г) 25-30%

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Специфические функции физической культуры
2	Функция физического воспитания – это ...

### ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии необходимо	а) воспользоваться давящей повязкой б) придавить артерию пальцем выше места ранения в) придавить артерию пальцем ниже места ранения г) наложить жгут выше места кровотечения
2	Время безопасного действия жгута	а) 15 минут б) не более 1 часа в) не более 2 часов г) не более 3 часов
3	Методом оказания первой помощи при вывихе является:	а) вправление вывиха б) создание полной неподвижности и скорейшая госпитализация в) наложение гипсовой повязки г) наложение жгута
4	Какой анализ частоты медицинских обследований должен проводиться для учащихся общеобразовательных школ, занимающихся физической культурой?	а) Анализ ежегодного обследования для всех учащихся (правильный ответ) б) Анализ двух обследований в год для всех учащихся в) Анализ трех обследований в год г) Анализ четырех обследований в год
5	Какой анализ показателей используется при определении интенсивности урока физкультуры во время врачебно-педагогического контроля?	а) Анализ только частоты пульса б) Анализ пульса, частоты дыхания и внешних признаков утомления (правильный ответ) в) Анализ только внешних признаков утомления г) Анализ только частоты дыхания

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Оздоровительно- рекреативная функция физической культуры – это ...
2	Соревновательно- достиженческая функция физической культуры – это ...

### ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и

реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

**Задания закрытого типа**

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	При травме позвоночника необходимо	а) поворачивать голову в удобное положение б) фиксировать голову и туловище в том положении, в котором он находится в) посадить в удобную позу пострадавшего г) привязать пострадавшего к носилкам
2	При тяжёлой травме головы необходимо:	а) переместить пострадавшего в удобное место б) остановить кровотечение, прижав рану куском сухой чистой ткани в) выровнять положение головы г) наложить холодный компресс и вызвать «скорую помощь»
3	При обмороке необходимо	а) растормошить пострадавшего, брызнуть в лицо водой б) дать понюхать нашатырный спирт в) расстегнуть одежду, облегчить дыхание г) контролировать дыхание и пульс, при необходимости принять реанимационные меры
4	Какие основные задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом?	а) Проведение простейших функциональных проб б) Контроль за питанием спортсменов в) Организация спортивных соревнований г) Составление тренировочного расписания
5	Какие методические особенности необходимо учитывать при проведении занятий по лечебной физической культуре с детьми школьного возраста?	а) Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья б) Время проведения занятий в школе в) Личные предпочтения детей г) Наличие спортивного инвентаря

**Задания с развёрнутым ответом**

№	Вопрос
1	Общекультурные функции физической культуры включают:
2	Функция духовного воспитания в физической культуре заключается в том, что

**ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки.**

**Задания закрытого типа**

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	К группам инвалидов в зависимости от характера на-	а) с нарушением интеллекта б) с различными физическими

	рушения функции относятся лица	недостатками в) имеющие трансплантаты г) с патологией дыхательных путей
2	К видам реабилитации инвалидов относятся	а) социальная б) педагогическая в) медицинская г) физическая
3	Основным направлением адаптивного спорта является	а) Паралимпийское движение б) специальное Олимпийское движение в) Всемирные игры глухих г) специальное Европейское движение
4	Что является основным показателем физической подготовленности спортсмена?	а) Результаты последних соревнований б) Морфофункциональное состояние организма и проявление физических качеств в) Количество тренировочных занятий в неделю г) Возраст спортсмена и стаж занятий спортом
5	Какой показатель при ортостатической пробе свидетельствует о хорошем состоянии тренированности спортсмена?	а) Разница пульса между положением стоя и лежа от 0 до 12 ударов в минуту б) Разница пульса от 13 до 18 ударов в) Разница пульса 19-20 ударов г) Разница пульса более 25 ударов

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Экономическая функция в физической культуре заключается в том, что она ...
2	Функция досуга в физической культуре проявляется в двух направлениях:

**ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров.**

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи	а) адаптивной двигательной рекреации б) адаптивной физической реабилитации в) адаптивного физического воспитания г) коррекции адаптивного поведения
2	Лечение верховой ездой называется	а) апитерапия б) райдтерапия в) слайдтерапия г) арттерапия
3	Заболеваниями, при которых показано лечение верховой ездой являются	а) нарушение двигательной сферы в результате параличей б) различные нарушения при климатической адаптации; в) мочекаменная болезнь г) умственная отсталость
4	Какая международная организация была создана в 1928 году во время	а) Международный олимпийский комитет б) Всемирная федерация спортивной

	проведения Олимпийских игр для координации врачебного контроля в спорте?	медицины в) Международная ассоциация врачей по спортивной медицине г) Всемирная организация здравоохранения
5	Какой из современных подходов является наиболее прогрессивным в системе врачебного контроля при организации занятий физической культурой?	а) Проведение разовых медицинских осмотров перед началом занятий б) Систематическое медицинское наблюдение с регулярными обследованиями в) Самоконтроль занимающихся без участия медицинских работников г) Контроль только при появлении жалоб на самочувствие

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Познавательная функция в физической культуре заключается в том, что ....
2	Формы физической культуры — это

**ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий.**

#### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Профессионально- прикладная физическая подготовка – это	а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области в) подсистема физического воспитания, обеспечивающая совершенствование качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности г) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование свойств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
2	Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются	а) сфера деятельности б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности в) содержание и условия труда г) экологические условия проживания

3	Нормативно-тестирующая часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФКСК) включает	а) виды испытаний и нормативные требования б) оценку уровня боевой готовности в) оценку уровня психоэмоционального состояния г) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
4	Какие обязательные элементы должны быть включены в план практического занятия?	а) Только цели занятия и перечень оборудования б) Цели с учетом ОК и ПК, перечень учебных элементов, требования к обучающимся, необходимые материалы и оборудование, варианты заданий, инструкции и критерии оценки в) Только теоретические материалы и практические задания г) Только критерии оценки и оценочные листы
5	На каких уровнях усвоения материала должны быть представлены планируемые образовательные результаты?	а) Начальный, средний, продвинутый б) Ознакомительный, репродуктивный, продуктивный в) Базовый, повышенный, высокий г) Элементарный, комплексный, аналитический

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Производственная физическая культура – это ...
2	Оздоровительно-рекреативная форма физической культуры (ОРФК) направлена на ...

#### ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

##### Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	В виды испытаний ВФКСК включены следующие тесты физической подготовленности	а) челночный бег б) подъём туловища из положения лёжа на животе в) подтягивание на перекладине г) наклон туловища вперёд из положения стоя на скамье
2	Спортивная часть ВФКСК включает в себя	а) разрядные требования для видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в ВФКСК б) рекомендации к недельному двигательному режиму в) оценку уровня знаний и умений в области ФКиС г) рекомендации к двигательному режиму на месяц
3	Силовая гимнастика ГТО включает в себя следующие тесты	а) подтягивания на низкой и высокой перекладинах б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в) жим штанги лёжа 32 кг

		г) рывок гири 16 кг
4	Что является основной целью индивидуального проекта по врачебному контролю, лечебной физической культуре и массажу?	а) Повышение спортивных достижений б) Разработка персонализированных планов занятий для улучшения здоровья и физической формы в) Обучение методам самоконтроля г) Профилактика профессиональных заболеваний
5	Какие специалисты должны участвовать в реализации проекта по разработке индивидуальных планов занятий физической культурой?	а) Только тренер и массажист б) Студент, консультант по врачебному контролю, специалист по лечебной физической культуре, массажист в) Врач и инструктор по физической культуре г) Только специалист по ЛФК и массажист

#### Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Спорт, как форма физической культуры — это
2	Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека:

#### Критерии оценки экзамена

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного

материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

### **Критерии оценки зачета**

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам изученного материала, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает существенных неточностей при ответах

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

### **Критерии оценки практических заданий**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с практическими заданиями, причем не затрудняется с ответом, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

### **Критерии оценки тестовых заданий**

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов: за каждый правильный ответ ставится 1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов.

«отлично» - от 85% до 100% правильных ответов

«хорошо» - от 70 % до 84% правильных ответов

«удовлетворительно» - от 51% до 69% правильных ответов

«неудовлетворительно» - менее 50 % правильных ответов

### **Критерии оценки контрольных вопросов**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении вопросов, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

### **Критерии оценки разноуровневых задач и заданий**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с разноуровневыми задачами и заданиями, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых задач и заданий по формированию компетенций.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении разноуровневых задач и заданий владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении разноуровневых задач и заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

## Критерии и шкала оценивания уровня освоения компетенции

Шкала оценивания		Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
отлично	зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании. изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо		достаточный	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу. обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно		базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	не зачтено	Компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или

			приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
--	--	--	--

## **Процедура оценивания знаний и умений, навыков характеризующих этапы и уровни формирования компетенций**

**Разноуровневые задания и задачи** позволяют оценить уровень знаний студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное аудиторное время на подготовку - 60 мин.

**Тестовые задания** - стандартный способ проверки знаний через ответы на вопросы с вариантами ответов. Тестовые задания могут включать вопросы теоретического и практического материала. Осуществляется на бумажных носителях в нескольких вариантах. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное время на подготовку - 60 мин.

**Практические задания** - позволяют оценивать знания, умения, применять полученные знания и умения для решения практических задач по теме или разделу учебного материала. Количество вопросов в каждом задании - не более 5. Отведенное время на подготовку – до 35 мин.

**Контрольные задания** - позволяют оценить уровень знаний студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте - 3. Отведенное аудиторное время на подготовку – до 45 мин.

**Контрольные вопросы** - средство, позволяющее оценивать знания и умения изученного материала, правильно использовать понятия в рамках определенного раздела дисциплины. Количество вопросов - не более 5. На подготовку ответа на одного студента отводится до 15 мин.

**Зачет** является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Зачет проходит в устной форме в виде собеседования по вопросам итогового контроля. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных знаний и умений обучающегося. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку, составляет 15-20 мин.

**Дифференцированный зачет** является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку - 15-20 мин.

**Экзамен** является формой промежуточной аттестации и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Экзамен проводится по экзаменационным билетам в устной или письменной форме преподавателем, которые вели данную дисциплину в течение учебного года (семестра). На подготовку и сдачу

экзамена на одного студента отводится до 30 мин.