

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

ОП.04 Основы врачебного контроля Карта тестовых заданий

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Общие компетенции:

ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3: Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4: Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6: Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7: Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9: Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10: Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11: Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12: Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1.: Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2.: Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3.: Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4.: Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5.: Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6.: Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7.: Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8.: Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1.: Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2.: Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3.: Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4.: Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5.: Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6.: Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1.: Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2.: Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3.: Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4.: Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5.: Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Личностные:

ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.

ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Тематическое планирование»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите один правильный ответ

Простые (1 уровень)

1. Врачебный контроль это - ...

а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

2. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

а) контроль за тренировочными нагрузками;

- б) контроль за техникой выполнения упражнений;
- в) определение и оценка функциональных возможностей.**

3. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;**
- в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

4. Весоростовой показатель выражается

- А) делением ЖЕЛ на массу тела;
- Б) делением длины тела на его массу;**
- В) разницей между ростом и суммой массы тела и окружностью грудной клетки в фазе выдоха;
- Г) сложением всех антропометрических данных.

5. Для определения типа телосложения применяется

- А) весоростовой показатель;
- Б) индекс Тиффно;
- В) индекс крепости телосложения;**
- Г) индекс массы тела.

Средне –сложные (2 уровень)

6. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, неимеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?

- а) основной;**
- б) подготовительной;
- в) специальной.

7. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности.

- а) основной;
- б) подготовительной;**
- в) специальной.

8. Индекс крепости телосложения выражается

- А) делением ЖЕЛ на массу тела, умноженную на окружность грудной клетки;
- Б) делением длины тела на его массу в процентах;
- В) разницей между ростом и суммой массы тела и окружностью грудной клетки в фазе выдоха;**
- Г) сложением всех антропометрических данных.

9. К задачам тренера спортивной команды при выполнении этапного обследования относят

- А) вынесение заключения о психологической готовности спортсмена;
- Б) оценку изменения функционального состояния отдельных систем организма;
- В) оценку общей работоспособности организма;
- Г) принятие общего решения об уровне тренированности.**

10. Как часто рекомендовано проводить этапные исследования?

- А) каждые 1-1,5 года;
- Б) каждые 2-3 месяца;**
- В) каждые 6 месяцев;
- Г) каждый день.

11. Медицинское обеспечение - это

А) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил;

Б) одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий;

В) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической подготовке и спорту на организм курсантов и слушателей;

Г) самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

12. Нормальный индекс массы тела находится в пределах

- А) 20-24,9 кг/м²;**
- Б) 25-29,5 кг/м²;
- В) 30-39,5 кг/м²;
- Г) 40 кг/м²

13. О плохом состоянии сердечно-сосудистой системы и дальнейшем ее укреплении свидетельствует состояние

А) если ЧСС имеет тенденцию к замедлению при хорошем общем самочувствии;

Б) если ЧСС имеет тенденцию к правильному ритму пульса и его хорошему наполнению;

В) если ЧСС имеет тенденцию к резкому замедлению при недостаточном наполнении пульса или при нарушении ритма;

Г) если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации.

14. С какой целью во врачебный контроль входит определение уровня физического развития лиц, занимающихся физкультурой и спортом?

А) с целью допуска к занятиям спортом;

Б) с целью интереса;

В) с целью определения жизненных целей;

Г) с целью проведения опроса.

15. Самоконтроль - это

А) наука, изучающая положительное и отрицательное влияние различных по степени физических нагрузок (от гипо- до гиперкинезии) на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных физических нагрузок для укрепления и восстановления здоровья;

Б) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил;

В) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической подготовке и спорту на организм курсантов и слушателей;

Г) самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

16. Текущий контроль за спортсменом во время врачебно-педагогического контроля позволяет

- А) дополнить оперативный контроль;
- Б) изучить кумулятивный тренировочный эффект;
- В) оценить отставленный тренировочный эффект;**
- Г) оценить срочный тренировочный эффект.

17. Физическое развитие спортсмена оценивается с помощью

- А) антропометрических измерений;**
- Б) визуального контроля;
- В) лабораторных данных;
- Г) технических характеристик.

18. Физическое развитие - это

А) наука, изучающая положительное и отрицательное влияние различных по степени физических нагрузок (от гипо- до гиперкинезии) на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных физических нагрузок для укрепления и восстановления здоровья;

Б) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил;

В) одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий;

Г) самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

19. Функциональная подготовленность оценивается с помощью

- А) оценки весоростового показателя;
- Б) физиологических нагрузочных проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем;**
- В) физиологических тестов на баланс и проприорецепцию;
- Г) экстремальных нагрузочных проб сердечно-сосудистой системы.

20. Участники соревнований, в каких видах спорта обязательно накануне старта обследуются дополнительно

- а) борцы и боксеры;
- б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;**
- в) спортсмены пловцы.
- Г) тяжелоатлеты

21. Антропометрия - это:

- а) определение физической подготовленности;
- б) описание внешних признаков физического развития;
- в) измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.**
- г) определение уровня физического здоровья

22. Какой из показателей имеет существенное значение для оценки воздействия физических нагрузок на организм человека?

- а) кожно-сосудистая реакция;
- б) рост сидя;
- в) форма грудной клетки.
- г) масса тела, кг

Сложные (3 уровень)

23. Функциональная проба это - ...

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
- б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.
- г) средство определения уровня развития двигательных способностей

24. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) наблюдения за массой тела.
- г) питание

25. При каких показателях ЧСС рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 18 -25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

- а) 120-170 уд/мин,
- б) 90-110 уд/мин;
- в) 150-180 уд/мин.
- г) 90-100 уд/мин.

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26. Соотнесите термин с его верным определением (1)Б 2)Г 3)В 4)А)

1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной

	профессиональной или спортивной деятельности.
--	---

27. Установите соответствие между видами и разновидностями физической культуры и их процессами: (1)Г 2)Д 3)Б 4)А 5)В)

1) профессионально – прикладная физическая культура	А) обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья
2) Спорт	Б) обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности
3) военно-прикладная физическая культура	В) обеспечивает сохранение и восстановление здоровья
4) адаптивная Физическая культура	Г) обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности
5) лечебная физическая культура	Д) обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности

Средне-сложные (2 уровень)

28. Установите соответствие между направлениями физической культуры и занятиями, входящими в каждое из них: (1)А 2)В 3)Б)

1) физкультурно-оздоровительное направление	А) адаптивный отдых в выходные дни
2) спортивное направление	Б) адаптивная физическая культура
3) прикладное направление	В) техническая подготовка

29. Установите соответствие:(1)В 2)Б 3)А)

1) Оперативный контроль	А) служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра
2) Текущий контроль	Б) проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия
3) Этапный контроль	В) предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха

30. Соотнесите виды врачебного контроля с определением:(1)В 2)А 3)Б)

1) первичное	А) проводится для определения (как положительного, так и отрицательного) влияния на организм физических упражнений, насколько соответствуют объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья
2) повторное	Б) проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после длительного перерыва, перенесенных заболеваний, травм или перед соревнованиями
3) дополнительное	В) проводится у каждого желающего заниматься физической культурой и спортом и помогает решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

31. Установите соответствие:(1)А 2)В 3)Б)

1) Проба Штанге	А) позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, отражающую общее состояние кислородообеспечивающих систем организма
2) Индекс Робинсона	Б) предназначается для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке
3) Индекс Руфье	В) Отражает уровень гемодинамической нагрузки на сердечно - сосудистую систему и характеризует работу сердечной мышцы

32. Установите соответствие: (1)Б 2)А 3)Г 4)В)

1) Врачебный контроль	А) регулярное наблюдение занимающихся за состоянием своего здоровья
2) Самоконтроль	Б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся
3) Диагностика состояния здоровья	В) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом
4) Диагноз	Г) врачебные мероприятия, на основе которых составляется краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося

33. Установите соответствие:(1)Б 2)А 3)В)

1) Метод стандартов	А) наиболее рациональный метод. Он основан на соотношениях отдельных антропометрических показателей, которые вычисляют математически с помощью коэффициента регрессии
2) Метод корреляции	Б) наиболее точный и объективный. Оценку физического развития этим методом проводят путем сравнения (сопоставления) полученных данных со средними – стандартными величинами
3) Метод индексов	В) применяется для ориентировочной оценки антропометрических данных с помощью особых формул

34. Установите соответствие между группами здоровья для занятий физической культурой и их характеристикой:(1)В 2)Б 3)А)

1) Основная	А) Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера
2) Подготовительная	Б) Лица с недостаточным физическим развитием и слабой физической подготовкой без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья
3) Специальная	В) Лица без отклонений в состоянии здоровья; лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии

Сложные (3 уровень)

35. Установите соответствие:(1)Б 2)В 3)А)

1) Срочный тренировочный эффект	А) – изменения в организме спортсмена, происходящие на протяжении длительного периода тренировок.
2) Отставленный тренировочный	Б) изменения в организме непосредственно во

эффект	время физических упражнений и в ближайший восстановительный период
3) Кумулятивный тренировочный эффект	В) изменения, отмеченные в поздних фазах восстановления, например, на другой день или через несколько дней

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36. Как научная дисциплина врачебный контроль представляет собой самостоятельную отрасль медицинской науки, изучающую состояние _____, физическое развитие и функциональные возможности лиц систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Здоровья

37. Цель врачебного контроля – медицинское обеспечение рационального использования средств и методов _____ для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия.

физической культуры

38. По задачам и организации выделяют следующие виды обследования: первичные, _____ и дополнительные.

повторные

39. Физическое развитие – это совокупность морфологических и _____ признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма.

функциональных

40. Антропометрия – совокупность методов и приемов измерения _____ человеческого тела.

параметров

41. Динамометрия – метод для определения мышечной силы кистей и разгибателей спины, с помощью _____.

динамометра

Средне-сложные (2 уровень)

42. Оценка результатов антропометрических исследований проводится методами стандартов, _____ и корреляции.

индексов

43. Метод стандартов – наиболее точный и объективный. Оценку физического развития этим методом проводят путем _____ полученных данных со средними – стандартными величинами.
сравнения

44. Метод корреляции – наиболее рациональный метод . Он основан на соотношениях отдельных антропометрических показателей, которые вычисляют математически с помощью коэффициента _____.
регрессии

45. Метод индексов – применяется для ориентировочной оценки _____ данных с помощью особых формул.
антропометрических

46. Текущий контроль - предназначен для определения реакции организма занимающихся на _____ после занятия.
нагрузку

47. Оперативный контроль - Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.
Тренировочного

48. Срочный тренировочный эффект - это изменения, происходящие в организме во время выполнения _____ и в ближайший период отдыха.
Упражнения

49. Кумулятивный тренировочный эффект - является результатом последовательного суммирования срочных и отставленных эффектов повторяющихся _____.
Нагрузок

50. Отставленный тренировочный эффект представляет собой биохимические изменения, возникающие в _____ спортсмена в ближайшие дни после тренировки.
организме

51. Проба Руфье-Диксона – тест, предназначенный для оценки _____ сердца при физической нагрузке.
Работоспособности

52. Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, _____ и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.
физическим развитием

53. Физическая подготовленность – это процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и _____, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.
навыков

54. Выносливость – это способность противостоять физическому _____ в процессе мышечной деятельности, например, длительно бежать без снижения скорости.
утомлению

55. Под быстротой понимают свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения (двигательные действия) за _____ короткое время.
минимально

56. Гибкость – это способность человека выполнять движения с больше _____.
амплитудой

57. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет _____ усилий.
мышечных

58. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность к проявлению максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды _____.
движений

59. Проба Летунова позволяет выявить неблагоприятные типы адаптации организма к _____ нагрузкам, которые требуют корректировки тренировочного процесса.
физическим

60. Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, отражающую общее состояние кислородообеспечивающих систем организма при выполнении _____ на фоне глубокого вдоха.
задержки дыхания

61. Двигательная реабилитация - вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для _____ или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.
восстановления

62. Лечебная физическая культура (ЛФК) – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств _____ для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний.

физической культуры

**63. Кистевая динамометрия — метод определения сгибательной _____ кисти.
Силы**

**64. Тренированность - это состояние спортсмена, которое характеризуется приспособительными изменениями, происходящими в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок, проявляется в повышении _____ спортсмена.
работоспособности**

**65. Мезоцикл представляет собой фазу тренировки продолжительностью от 2 до ___ недель.
6**

**66. Медицинское обеспечение – это одно из решающих условий рационального использования _____ физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий.
средств**

**67. Физическое развитие спортсмена оценивается с помощью _____ измерений.
антропометрических**

Сложные (3 уровень)

**68. Функциональная подготовленность оценивается с помощью физиологических нагрузочных проб _____ и дыхательной систем.
сердечно-сосудистой**

**69. Велоэргометрия – это электрокардиографическое исследование сердца и сосудов при дозируемой (ступенчато возрастающей) и контролируемой _____ нагрузке.
физической**

**70. Медицинские группы по физической культуре подразделяются на основную, _____ и специальную.
подготовительную**

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3: Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4: Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой	О К 1 : П О Н
-------------	--	---------------------------------

	<p>для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6: Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7: Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9: Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10: Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>ОК 11: Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p> <p>ОК 12: Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Профессиональные компетенции:</p> <p>ПК 1.1.: Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2.: Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3.: Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4.: Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5.: Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6.: Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7.: Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.8.: Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 2.1.: Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2.: Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3.: Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4.: Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5.: Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ПК 2.6.: Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование</p>	<p>и м а т ь с у щ н о с т ь и с о ц и а л ь н у ю з н а ч и м о с т ь с в о е й б у д у щ е й п р о ф е с с</p>
--	---	---

	<p>спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ПК 3.1.: Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>ПК 3.2.: Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 3.3.: Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.4.: Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p> <p>ПК 3.5.: Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.</p> <p>Личностные:</p> <p>ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p> <p>Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p> <p>ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений.</p> <p>Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>ЛР 9: Сознательный ценности жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p> <p>ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.</p>	и и , п р о я в л я т ь к н е й у с т о й ч и в ы й и н т е р е с . О К 2 : О р г а н и з о в ы в а т ь с о
--	--	---

ЛР 15:Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.

б
с
т
в
е
н
н
у
ю

Д
е
я
т
е
л
ь
н
о
с
т
ь
,
о
п
р
е
д
е
л
я
т
ь
м
е
т
о
д
ы

р
е
ш
е
н
и
я
п
р
о
ф
е
с
с

· О
К
7
:
С
т
а
в
и
т
ь
ц
е
л
и
,
м
о
т
и
в
и
р
о
в
а
т
ь
д
е
я
т
е
л
ь
н
о
с
т
ь
з
а
н
и
м
а
ю
щ
и
х
с
я
ф

Т
ь
и
х
р
а
б
о
т
у
с
п
р
и
н
я
т
и
е
м
Н
а
с
е
б
я
о
т
в
е
т
с
т
в
е
н
н
о
с
т
и
з
а
к
а
ч
е
с
т
в
о
у
ч

С
я
с
а
м
о
о
б
р
а
з
о
в
а
н
и
е
м
,
о
с
о
з
н
а
н
н
о
п
л
а
н
и
р
о
в
а
т
ь
п
о
в
ы
ш
е
н
и
е
к
в
а
л
и
ф

и
к
а
ц
и
и
·
О
К
9
:
О
с
у
щ
е
с
т
в
л
я
т
ь
п
р
о
ф
е
с
с
и
о
н
а
л
ь
н
у
ю
Д
е
я
т
е
л
ь
н
о
с
т
ь
в
у

Л
Ь
Н
У
Ю

Д
Е
Я
Т
Е
Л
Ь
Н
О
С
Т
Ь
С
С
О
Б
Л
Ю
Д
Е
Н
И
Е
М

П
Р
А
В
О
В
Ы
Х
Н
О
Р
М
,
Е
Е
Р
Е
Г
У
Л
И
Р
У

Ю
щ
и
х
·
О
К
1
2
:
В
л
а
д
е
т
ь
п
р
о
ф
е
с
с
и
о
н
а
л
ь
н
о
з
н
а
ч
и
м
ы
м
и
д
в
и
г
а
т
е
л
ь
н
ы
м
и

Д
е
й
с
т
в
и
я
м
и
з
б
р
а
н
н
о
г
о
в
и
д
а
с
п
о
р
т
а
,
б
а
з
о
в
ы
х
и
н
о
в
ы
х
в
и
д
о
в
ф
и
з
к
у

Н
Ц
и
и
:
П
К
1
. 1
.:
О
п
р
е
д
е
л
я
т
ь
ц
е
л
и
и
з
а
д
а
ч
и
,
п
л
а
н
и
р
о
в
а
т
ь
у
ч
е
б
н
о
-
т
р
е

е
н
т
а
ц
и
ю
,
о
б
е
с
п
е
ч
и
в
а
ю
щ
у
ю
у
ч
е
б
н
о
-
т
р
е
н
и
р
о
в
о
ч
н
ы
й
п
р
о
ц
е
с
с
и
с
о
р

е
в
н
о
в
а
т
е
л
ь
н
у
ю
Д
е
я
т
е
л
ь
н
о
с
т
ь
с
п
о
р
т
с
м
е
н
о
в
.
П
К
2
.
1
.:
О
п
р
е
д
е
л
я
т
ь

Ц е л и , з а д а ч и и п л а н и р о в а т ь ф и з к у л ь т у р н о - с п о р т и в н ы е м е р о п р и я

Т
Н
О
-
Ф
И
Н
А
Н
С
О
В
У
Ю
)
О
Б
Е
С
П
Е
Ч
И
В
А
Ю
Щ
У
Ю
О
Р
Г
А
Н
И
З
А
Ц
И
Ю
И
П
Р
О
В
Е
Д
Е
Н
И
Е
Ф

С
Т
Н
Ы
Е
:
Л
Р
2
:
П
р
о
я
в
л
я
ю
щ
и
й
а
к
т
и
в
н
у
ю
г
р
а
ж
д
а
н
с
к
у
ю
п
о
з
и
ц
и
ю
н
а
о
с

а
н
н
о
и
д
е
я
т
е
л
ь
н
о
в
ы
р
а
ж
а
ю
щ
и
н
е
п
р
и
я
т
и
е
д
и
с
к
р
и
м
и
н
а
ц
и
и
в
о
б
щ
е
с
т
в

е
п
о
с
о
ц
и
а
л
ь
н
ы
м
,
н
а
ц
и
о
н
а
л
ь
н
ы
м
,
р
е
л
и
г
и
о
з
н
ы
м
п
р
и
з
н
а
к
а
м
;
э
к
с
т
р

, Э К О Л О Г И Ч Е С К И Х , П Р И Р О Д О О Х Р А Н Н Ы Х , В О Е Н Н О - П А Т Р И О Т И Ч Е С К И Х И Д

р · о б ъ е д и н е н и я х , а к ц и я х , п р о г р а м м а х). П р и н и м а ю щ и й р о л ь и з б и р а

и
р
у
ю
щ
и
й
у
в
а
ж
е
н
и
е
к
т
р
у
д
у
ч
е
л
о
в
е
к
а
,
о
с
с
о
з
н
а
ю
щ
и
й
ц
е
н
н
о
с
т
ь
с
о
б
с
т
в

е
л
ь
н
о
с
т
и
с
у
ч
е
т
о
м

л
и
ч
н
ы
х
ж
и
з
н
е
н
н
ы
х
п
л
а
н
о
в
,
п
о
т
р
е
б
н
о
с
т
е
й
с
в
о
е

О
С
Т
Ь
К
П
О
Л
У
Ч
Е
Н
И
Ю
П
Р
О
Ф
Е
С
С
И
О
Н
А
Л
Ь
Н
О
Г
О
О
Б
Р
А
З
О
В
А
Н
И
Я
,
К
Н
Е
П
Р
Е
Р
Ы
В
Н

О
М
У
О
Б
р
а
з
о
в
а
н
и
ю
в
т
е
ч
е
н
и
е
ж
и
з
н
и
Д
е
м
о
н
с
т
р
и
р
у
ю
щ
и
й
п
о
з
и
т
и
в
н
о
е
о

Т
Н
О
Ш
е
н
и
е
к
р
е
г
у
л
и
р
о
в
а
н
и
ю
т
р
у
д
о
в
ы
х
о
т
н
о
ш
е
н
и
й
·
О
р
и
е
н
т
и
р
о
в
а
н
н

ь
н
ы
х
п
е
р
е
м
е
н
.
С
т
р
е
м
я
щ
и
й
с
я
к
ф
о
р
м
и
р
о
в
а
н
и
ю
в
с
е
т
е
в
о
й
с
р
е
д
е
л
и
ч
н

Л
Р
9
:
С
о
з
н
а
ю
щ
и
й
ц
е
н
н
о
с
т
ь
ж
и
з
н
и
,
з
д
о
р
о
в
ь
я
и
б
е
з
о
п
а
с
н
о
с
т
и
.
С
о
б
л
ю

Н
и
е
,
с
о
б
л
ю
д
е
н
и
е
г
и
г
и
е
н
ы
,
р
е
ж
и
м
з
а
н
я
т
и
й
и
о
т
д
ы
х
а
,
ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
а

К
Т
И
В
Н
О
С
Т
Ь
)
Д
Е
М
О
Н
С
Т
Р
И
Р
У
Ю
Щ
И
Й
С
Т
Р
Е
М
Л
Е
Н
И
Е
К
Ф
И
З
И
Ч
Е
С
К
О
М
У
С
О
В
Е
Р
Ш
Е

Н
С
Т
В
О
В
А
Н
И
Ю
·
П
Р
О
Я
В
Л
Я
Ю
Щ
И
Й
С
О
З
Н
А
Т
Е
Л
Ь
Н
О
Е
И
О
Б
С
Н
О
В
А
Н
Н
О
Е
Н
Е
П
Р
И
Я
Т

и
е
в
р
е
д
н
ы
х
п
р
и
в
ы
ч
е
к
и
о
п
а
с
н
ы
х
н
а
к
л
о
н
н
о
с
т
е
й
(
к
у
р
е
н
и
е
,
у
п
о
т
р
е
б
л

е
н
и
е
а
л
к
о
г
о
л
я
,
н
а
р
к
о
т
и
к
о
в
,
п
с
и
х
о
а
к
т
и
в
н
ы
х
в
е
щ
е
с
т
в
,
а
з
а
р
т
н
ы
х
и

г
р
,
л
ю
б
ы
х
ф
о
р
м
з
а
в
и
с
и
м
о
с
т
е
й
,
д
е
с
т
р
у
к
т
и
в
н
о
г
о
п
о
в
е
д
е
н
и
я
в
о
б
щ
е

У
Ю
Щ
И
Й
Ц
Е
Н
Н
О
С
Т
И
Ф
И
З
И
Ч
Е
С
К
О
Й
К
У
Л
Ь
Т
У
Р
Ы
И
С
П
О
Р
Т
А
,
Э
Т
И
Ч
Е
С
К
И
Е
Н
О
Р
М
Ы

а
н
д
и
р
у
ю
щ
и
й
к
у
л
ь
т
у
р
у
с
п
о
р
т
и
в
н
о
й
б
е
з
о
п
а
с
н
о
с
т
и
а
н
т
и
д
о
п
и
н
г
о
в
о

Дисциплина	Основы врачебного контроля				
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого	
	Закрытого типа		Открытого типа		
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/ последовательности	На дополнение		
1.1.1 (20%)	5	2	7	14	
1.1.2 (70%)	17	7	24	48	
1.1.3 (10%)	3	1	4	8	
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.	

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 условным баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа		
1	А	36	здоровья
2	В	37	Физической культуры
3	Б	38	Повторные
4	Б	39	Функциональных
5	В	40	Параметров
6	А	41	Динамометра
7	Б	42	Индексов
8	В	43	Сравнения
9	Г	44	Регрессии
10	Б	45	Антропометрических
11	Б	46	Нагрузку
12	А	47	Тренировочного
13	В	48	Упражнения
14	А	49	Нагрузок
15	Г	50	Организме
16	В	51	Работоспособности
17	А	52	Физическим развитием
18	Б	53	Навыков
19	Б	54	Утомлению
20	Б	55	минимально
21	В	56	Амплитудой
22	Г	57	Мышечных
23	Б	58	Движений
24	В	59	Физическим
25	А	60	Задержка дыхания
26	1)Б 2)Г 3)В 4)А	61	Восстановление
27	1)Г 2)Д 3)Б 4)А 5)В	62	Физической культуры
28	1)А 2)В 3)Б	63	Силы
		64	Работоспособности

29	1)В 2)Б 3)А
30	1)В 2)А 3)Б
31	1)А 2)В 3)Б
32	1)Б 2)А 3)Г 4)В
33	1)Б 2)А 3)В
34	1)В 2)Б 3)А
35	1)Б 2)В 3)А

65	б
66	Средств
67	Антропометрических
68	Сердечно-сосудистой
69	Физической
70	подготовительную