

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.02.2026 14:27:08  
Уникальный программный ключ:  
7ee61f7810e60557bee49df655173820157a6d87

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности,  
А.А. Ушаков  
2025г.  
(печать УМУ)



**Фонд оценочных средств дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальности:  
32.05.01 Медико-профилактическое дело  
Уровень высшего образования: специалитет

г. Екатеринбург  
2025 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по всем специальностям, реализуемым в УГМУ (уровень специалитета).

Разработчики:

Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры

Малоземов О.Ю., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

Браславец О.Н. доцент кафедры физической культуры

Рямова К.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

Рецензент: доктор биологических наук, профессор кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения» г. Екатеринбург, Розенфельд Александр Семёнович.

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» обсуждена и одобрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 1 от 27 августа 2025 г.).

Фонд оценочных средств обсуждена и одобрена методической комиссией специальностям:

32.05.01 «Медико-профилактическое дело» Протокол № \_\_5\_\_ от «\_\_29\_\_» мая 2025 г.

## Дидактические единицы и контролируемые учебные элементы

Содержание дисциплины (дидактическая единица) и код компетенции, для формирования которой данная ДЕ необходима.	Основное содержание раздела, дидактической единицы (тема, основные закономерности, понятия, термины и т.п.)
ДЕ 1 – Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основные понятия физической культуры. Характеристика направлений физической культуры. Основные компоненты системы, составляющие область физической культуры. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. Основные нормативно-правовые положения организации физического воспитания в вузе.
ДЕ 2 – Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Внешнесредовые природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность. Биоритмическая сущность жизни. Адаптивный характер биоритмической системы. Суточные ритмы кардиореспираторной системы. Суточная периодика показателей жидкостного гомеостаза. Сезонные ритмы физиологических функций. Рассогласование во времени биологических ритмов. Биологические ритмы и работоспособность.
ДЕ 3 – Двигательная деятельность как способ существования и развития человека	Условия жизни современного человека. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм и личность. Средства физической культуры в социально-психологической адаптации человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость организма к физической и умственной нагрузке. Влияние различных видов спорта на функциональную подготовленность и психофизические качества личности.
ДЕ 4 – Основы здорового образа жизни студента (часть 1, часть 2)	Понятие о физическом и психическом здоровье. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Организация режима питания. Биологические ритмы и работоспособность. Режим труда и отдыха. Гигиена сна. Гипокинезия, гиподинамия и оптимальный двигательный режим. Профилактика вредных привычек. Здоровье и окружающая среда. Личная гигиена. Закаливание. Психофизическая регуляция организма. Культура межличностного общения. Культура сексуального поведения. Личностное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
ДЕ 5 – Психофизиологические основы учебного труда и	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
ДЕ 6 – Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая подготовка. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации (расслабления). Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
ДЕ 7 – Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и её основные понятия	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
ДЕ 8 – Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельные занятия физическими упражнениями как составляющая часть физической культуры студента – медика. Мотивация и самомотивация студентов – медиков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рекомендуемые виды двигательной активности и наполняемость самостоятельных занятий. Планирование, организация и самоконтроль самостоятельных занятий. Возрастные и гендерные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий. Рекомендуемые системы оздоровления для студентов – медиков. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья. Список рекомендуемой литературы.
ДЕ 9 – Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Основные термины. Врачебный контроль, его цель и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка субъективных показателей самоконтроля. Оценка объективных показателей самоконтроля. Самоконтроль за физической подготовленностью. Негативные явления, возможные при занятиях физической культурой и спортом.
ДЕ 10 – Профессионально-	ППФП в системе физического воспитания

прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	студентов. Специфика ППФП студентов-медиков и профессиональные качества врача. Факторы, определяющие ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Задачи ППФП по специальностям и факультетам. Профессиональные заболевания и их профилактика средствами физической культуры и спорта.
ДЕ 11 – Основы оздоровительной физической культуры	Характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Использование дополнительного оборудования в самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой.
ДЕ 12 – Допинг в спорте	Характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Использование дополнительного оборудования в самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой.
ДЕ 13 – Массаж и физическая культура	Историческая справка. Общие сведения о спортивном массаже. Техника массажных приёмов. Последовательность применения массажных приёмов. Методика. Действие массажа на организм. Виды спортивного массажа.
ДЕ 14 – Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма	Сущность спортивного травматизма. Виды травм. Профилактика спортивного травматизма. Врачебный контроль лиц, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом. Медицинское обслуживание соревнований. Использование лекарственных средств в профилактике спортивного травматизма. Травмирование в силовом троеборье: механизмы и профилактика.
ДЕ 15 – Адаптивная физическая культура	Основные компоненты адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Методы адаптивной физической культуры.

Контролируемые ЗУН, направленные на формирование общекультурных и профессиональных компетенций

Дидактическая единица		Контролируемые ЗУН, направленные на формирование общекультурных и профессиональных компетенций		
		Знать	Уметь	Владеть
ДЕ – 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	- единство нормативно-правовой базы в области физической	- использовать Федеральные законы, нормативно-правовые	- законодательными основами РФ в области физической

	студентов	культуры и спорта на всей территории РФ; - Федеральные законы и иные нормативные правовые акты РФ, законы и иные нормативные правовые акты субъектов РФ, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта. (УК-7)	документы по физической культуре и спорту в своей деятельности. (УК-7)	культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности. (УК-7)
ДЕ – 2	Социально-биологические основы физической культуры	- влияние вредных привычек на организм человека; - применение современных технологий в т.ч. и биоуправления как способа отказа от вредных привычек(УК-7)	- обеспечить рациональные условия, качество, уровень и стиль жизни применять методы отказа от вредных привычек; - использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни(УК-7)	- средствами и методами закаливания, рационального питания, соблюдения режима труда и отдыха, приёмами релаксации - современными технологиями отказа от вредных привычек(УК-7)
ДЕ – 3	Двигательная деятельность как способ существования и развития человека	- условия жизни современного человека; - влияние гипокинезии и гиподинамии на организм и личность; - влияние различных видов спорта на функциональную подготовленность и психофизические качества личности. (УК-7)	- использовать средства физической культуры в социально-психологической адаптации; -противостоять гипокинезии на психофизиологическом уровне (УК-7)	- средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость организма к физической и умственной нагрузке; - способами регуляции стресса средствами двигательной деятельности (УК-7)
ДЕ – 4	Основы здорового образа жизни студента (часть 1,	- понятие и навыки здорового образа жизни, способы	- сформировать посредством физической	- методами и способами организации

	часть 2)	сохранения и укрепления здоровья(УК-7)	культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.(УК-7)	здорового образа жизни; - способами сохранения и укрепления здоровья.(УК-7)
ДЕ – 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	- методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре.(УК-7)	-применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; -формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры.(УК-7)	- дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; - методами физического воспитания; - средствами физического воспитания; -принципами построения учебно-тренировочных занятий(УК-7)
ДЕ – 6	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	- цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая,	- использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды	- средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы

		<p>психическая подготовка;          физических нагрузок;          - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия.          - современные популярные системы физических упражнений.(УК-7)</p>	<p>спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.(УК-7)</p>	<p>физических упражнений для укрепления здоровья.(УК-7)</p>
ДЕ – 7	<p>Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и её основные понятия</p>	<p>- методические принципы физического воспитания;          - методы и средства физического воспитания;          - основы формирования двигательных действий в физической культуре.(УК-7)</p>	<p>- применять принципы, средства и методы физического воспитания,          - формировать двигательные умения и навыки;          - формировать физические качества;          - формировать психические качества посредством физической культуры.(УК-7)</p>	<p>- дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;          - методами физического воспитания;          - средствами физического воспитания;          - принципами построения учебно-тренировочных занятий.(УК-7)</p>
ДЕ – 8	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>- методические принципы физического воспитания;          - методы физического воспитания;          - основы обучения движениям;          - основы совершенствования физических качеств;          - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.(УК-7)</p>	<p>- подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;          - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;</p>	<p>- методами оценки уровня развития основных физических качеств;          - средствами освоения основных двигательных действий;          - средствами совершенствования основных физических качеств;          - методикой</p>

			- использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности(УК-7)	формирования психических качеств в процессе физического воспитания.(УК-7)
ДЕ – 9	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	- влияние вредных привычек на организм человека; - применение современных технологий в т.ч. и биоуправления как способа отказа от вредных привычек(УК-7)	- применять методы отказа от вредных привычек; - использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни.(УК-7)	- современными технологиями отказа от вредных привычек.(УК-7)
ДЕ – 10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	- цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений.(УК-7)	- использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.(УК-7)	- средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья(УК-7)

ДЕ – 11	Основы оздоровительной физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику оздоровительной физической культуры.</li> <li>- содержательные основы оздоровительной физической культуры;</li> <li>- характеристики физкультурно-оздоровительных методик и систем. (УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой;</li> <li>- использовать дополнительное оборудование в самостоятельных занятиях. (УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами немедикаментозного лечения и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- восстанавливать психофизический баланс средствами двигательной деятельности (УК-7)</li> </ul>
ДЕ – 12	Допинг в спорте	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общие сведения о фармакологии в спортивной деятельности</li> <li>- понятие допинга, виды допинга(УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать внешние признаки использования допинга(УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами тренировок без использования допинга(УК-7)</li> </ul>
ДЕ – 13	Массаж и физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю массажа, виды массажа,</li> <li>- показания и противопоказания к применению массажа в различных зонах человеческого тела(УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приёмы массажа для профилактики травматизма, восстановления работоспособности.(УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой основных массажных движений (УК-7)</li> </ul>
ДЕ – 14	Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность спортивного травматизма;</li> <li>- виды травм;</li> <li>- основы профилактики спортивного травматизма;</li> <li>- сущность врачебного контроля лиц, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом;</li> <li>- основы медицинского обслуживания соревнований.(УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать спортивные травмы</li> <li>- уметь оказать первую неотложную помощь при спортивном травмировании</li> <li>- использовать лекарственные средства при различных видах спортивных травм(УК-7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой безопасных локомоций (УК-7)</li> </ul>
ДЕ – 15	Адаптивная физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные компоненты адаптивной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства АФК для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и методиками восстановления</li> </ul>

		физической культуры; - средства адаптивной физической культуры; - методы адаптивной физической культуры.(УК-7)	психофизической и социальной адаптации - адекватно выбирать виды индивидуальной двигательной деятельности (УК-7)	психофизического равновесия (УК-7)
--	--	--	---	------------------------------------

### Разделы дисциплины (ДЕ) и виды занятий

Раздел дисциплины, ДЕ	Дистанционная работа			
	Лекций	Метод.- практ. занятий	КСР	Всего
ДЕ 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	0,5	4,5
ДЕ 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	2	0,5	4,5
ДЕ 3. Двигательная деятельность как способ существования и развития человека	2	2	0,5	4,5
ДЕ 4. Основы здорового образа жизни студента (часть 1, часть 2)	3	3	1	7
ДЕ 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	0,5	4,5
ДЕ 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	2	0,5	4,5
ДЕ 7. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и её основные понятия	2	2	0,5	4,5
ДЕ 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	0,5	4,5
ДЕ 9. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2	0,5	4,5
ДЕ 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2	0,5	4,5

ДЕ 11. Основы оздоровительной физической культуры	2	2	0,5	4,5
ДЕ 12. Допинг в спорте	1	1	0,5	2,5
ДЕ 13. Массаж и физическая культура	1	1	0,5	2,5
ДЕ 14. Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма	2	2	0,5	4,5
ДЕ 15. Адаптивная физическая культура	1	1	0,5	2,5
Контроль: тестовое задание			8	8
Формы промежуточной аттестации:				зачёт
Итого	32	32	8	72

### **Аттестация по дисциплине**

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценивания учебных достижений студентов в форме зачета. До зачета допускаются студенты, полностью освоившие программу дисциплины и набравшие необходимое количество баллов.

При изучении дисциплины в течении одного семестра,  
оценка «5» ставится при наборе от 135 до 150 баллов;  
оценка «4» при наборе от 120 до 134 баллов;  
оценка «3» при наборе от 105 до 119 баллов.

При изучении дисциплины в течении двух семестров,  
оценка «5» ставится при наборе от 73 до 80 баллов;  
оценка «4» при наборе от 64 до 72 баллов;  
оценка «3» при наборе от 56 до 63 баллов.

При изучении дисциплины в течении четырех семестров,  
оценка «5» ставится при наборе от 36 до 40 баллов;  
оценка «4» при наборе от 32 до 35 баллов;  
оценка «3» при наборе от 28 до 31 баллов.

Зав. кафедрой физической культуры: \_\_\_\_\_ А. Р. Хайрулин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.