

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.02.2026 14:27:07  
Уникальный программный ключ:  
7ee61f7810e60557bee47a0659173820197a68d7

Приложение к РПД

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

**Кафедра гигиены и медицины труда**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности,  
А.А. Ушаков

  
2025г.  
(печать УМУ)

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Специальность: 32.05.01 Медико-профилактическое дело

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: врач по общей гигиене, по эпидемиологии

г. Екатеринбург  
2025 год

## 1. Кодификатор результатов обучения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции	Индекс трудовой функции	Дидактическая единица	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Методы оценивания результатов освоения дисциплины
					знания	умения	навыки	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1 Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма  7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности		ДМ-1	-Формы, методы и средства физической культуры; -Методы изучения и оценки уровня физической активности; -Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; -Влияние физической культуры и спорта на	-Изучить и оценить уровень физической активности человека (по данным опроса, хронометража, шагометрии); -Оценивать адекватность физических нагрузок во время тренировки по гемодинамическим показателям	Методикой оценки уровня двигательной активности	Решение ситуационных задач, тестирование

					<p>состояние здоровья человека;</p> <p>-Гигиенические требования к построению тренировочного процесса при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>-Методику медицинского контроля за организацией тренировки, самоконтроля самочувствия</p>	<p>(частота сердечных сокращений и артериальное давление) и внешним признакам утомления;</p> <p>- Использовать профессиональную терминологию;</p> <p>-Пользоваться учебной, научной и нормативно-методической литературой, сетью Интернет</p>		
Профилактический	ПК-4. Способность и готовность к разработке, организации и выполнению комплекса медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня	ИД-1ПК-4 Обоснование, разработка, оценка полноты и достаточности плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного	ТФ 3.1.1. Осуществление федерального государственного контроля (надзора) в сфере	ДМ-2 ДМ-3	<p>-Особенности питания спортсмена;</p> <p>-Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Основы личной гигиены;</p> <p>-Гигиенические</p>	<p>-Давать гигиеническую характеристику и оценку условиям для занятий физической культурой и</p>	Методикой антропометрии, оценкой физического развития и физической подготовленности.	Решение ситуационных задач, тестирование

	<p>здоровья и снижения неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения</p>	<p>типа ИД-3<sub>ПК-4</sub> Планирование, организация и оценка правильности определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам  ИД-4<sub>ПК-4</sub> Оценка эффективности медико-профилактических мероприятий</p>	<p>санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей (Код: А/01.7)  ТФ 3.2.2. Проведение социального-гигиенического мониторинга и оценки риска воздействия факторов среды обитания на здоровье человека</p>		<p>требования к спортивным сооружениям для основных видов спорта. -Направления медицинского контроля за состоянием здоровья спортсменов; -Основы законодательства о медицинском обеспечении спортсменов; -Понятие о допинге и суть допинг-контроля; -Методы оценки физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. -Методику профилактических</p>	<p>спортом;  Использовать профессиональную терминологию; -Пользоваться учебной, научной и нормативно-методической литературой, Интернет ресурсами.  -Провести антропометрическое исследование человека, оценить физическое развитие индивидуума и коллектива. -Провести оценку состояния физической подготовленности</p>		
--	---	---	---	--	---	--	--	--

			Код: В/02.7)		кого консультирова ния пациентов (здоровых граждан) по вопросам физической активности;	ости; -Формировать среди граждан и населения мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; -Давать рекомендации по выбору вида физических нагрузок, режима и интенсивност и занятий с учетом возраста, пола, психотипа и функциональ ных возможностей организма;  Использовать профессионал ьную терминологи		
Диагност ический	ПК-6. Способность и готовность к участию в проведении санитарно- эпидемиологических экспертиз, расследований, обследований, исследований, испытаний, токсикологических, гигиенических, эпидемиологических , в том числе микробиологических , и иных видов оценок факторов среды обитания, объектов хозяйственной и иной деятельности, продукции, работ и услуг в целях установления соответствия/несоот ветствия санитарно-	ИД-1ПК-6 Изучение факторов среды обитания человека, объектов хозяйственной и иной деятельности, продукции, работ и услуг с использованием методов санитарного описания, анализ различных видов документации, результатов лабораторных исследований, их оценка установленным санитарно- эпидемиологическим требованиям и прогноз влияния на здоровье человека (население)  ИД-2ПК-6 Составление программы лабораторных исследований для проведения санитарно- эпидемиологических экспертиз, обследований,	ТФ 3.1.1. Осущест вление федераль ного государст венного контроля (надзора) в сфере санитарно - эпидемио логическо го благополу чия населения и защиты прав потребите лей (Код: А/01.7)	<b>ДМ-2</b> <b>ДМ-3</b>		Методикой антропометр ии, оценкой физического развития и физической подготовлен ности.	Решение ситуационн ых задач, тестирован ие	

	<p>эпидемиологическим требованиям и предотвращения вредного воздействия на здоровье населения</p>	<p>расследований и иных видов оценок (в том числе для надзорной деятельности и СГМ)</p> <p>ИД-3ПК-6 Проведение отбора проб различных видов продукции, объектов среды обитания для лабораторных исследований, измерение физических факторов среды обитания (параметры микроклимата, светового режима)</p> <p>ИД-4ПК-6 Изучение и оценка работоспособности, функционального состояния человека, заболеваемости в связи с воздействием факторов среды обитания</p>				<p>ю;</p> <p>-Пользоваться учебной, научной и нормативно-методической литературой,</p>		
--	---	---	--	--	--	--	--	--

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **2.1. Тестовые задания**

Тестовые задания разработаны по каждой дидактической единице. Задание позволяет оценить знания конкретной темы дисциплины. В тестовом задании студенту предлагается выбрать один или несколько правильных ответов.

#### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Укажите нормируемые критерии при санитарной оценке спортивных сооружений (ИД-1,2ПК-6, ИД-1,3,4 ПК-4):

- \*а. площадь зала
- \*b. уровень освещенности
- \*с. воздушно-тепловой режим
- d. радиационная безопасность
- \*е. химическая нагрузка

В чем заключается гигиеническое значение производственной гимнастики (ИД -1,3 УК-7)

- a. в понижении работоспособности
- \*b. оздоровительный эффект
- с. ухудшении функциональных показателей (сердцебиение, головокружение)
- d. в восстановлении

При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета (ИД -1,3 УК-7):

- a. белково-жировая
- b. углеводно-жировая
- \*с. белково-углеводная

#### **ПОВЫШЕННЫЙ**

Суммарная продолжительность прогулок в режиме дня детей дошкольного возрасте в холодный период года (ИД-1,2ПК-6, ИД-1,3,4 ПК-4):

- a. 1-2 часа
- b. 2-3 часа
- с. 3-4 часа
- \*d. 4-5- часов
- e. 5-6 часов

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ ПО СТРУКТУРНЫМ ЧАСТЯМ УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ИД -1,3 УК-7

- a. шагометрия
- b. динамометрия
- \*с. пульсометрия
- d. хронометраж

САУНА - ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОД ЕЕ ВЛИЯНИЕМ (ИД -1,3 УК-7):

- a. отрицательные сдвиги в сердечно-сосудистой системе;
- \*b. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
- с. ухудшается микроциркуляция;

d. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

### ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ

ВЫБЕРИТЕ, НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ МИКРОКЛИМАТА СПОРТИВНОГО ЗАЛА (ИД-1,2ПК-6, ИД-1,3,4 ПК-4):

- \*а. температура воздуха – 17<sup>0</sup>С, влажность воздуха – 55%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;
- б. температура воздуха – 20<sup>0</sup>С, влажность воздуха – 70%, скорость движения воздуха – до 0,6 м/с;
- с. температура воздуха – 25<sup>0</sup>С, влажность воздуха – 80%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;
- д. температура воздуха – 7<sup>0</sup>С, влажность воздуха – 25%, скорость движения воздуха – до 0,1 м/с

УКАЖИТЕ УРОВЕНЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА \_\_\_\_\_ (вписать) ИД-1,2,3,4ПК-6

УКАЖИТЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ И ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ (ИД-1,2ПК-6.):

- а. фосфогенная
- б. гликолитическая
- \*с. окислительная

### 2.3. Примеры формирования вопросов в билете

Билет 1 (ПК:4,6, трудовые функции: А/01.7)

1. Методы исследований используемые в гигиене физической культуры и спорта
2. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям
3. Свойства одежды, значимость для обеспечения оптимальных параметров микроклимата

Билет 2 (УК 7,ПК:4,6, трудовые функции: В/02.7, А/01.7)

1. Влияние двигательной активности на организм пожилого человека
2. Роль медицинского работника в контроле за физическими нагрузками.
3. Особенности питания в предсоревновательный период

Промежуточная аттестация проводится в формате тестового контроля.

2.1 Вопросы для подготовки к тесту:

- 1) Развитие гигиены физического воспитания и спорта как науки в России.
- 2) Сформулируйте определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.
- 3) Укажите основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта?
- 4) Влияние двигательной активности на здоровье детей.
- 5) Особенности аэробных и анаэробных физических нагрузок.
- 6) Классификация видов спорта и их особенности.
- 7) Перечислите основные методы оценки двигательной активности.
- 8) Гигиенические требования к структуре тренировки.
- 9) Укажите основные гигиенические требования к пище.
- 10) Какова физиологическая роль белков, жиров и углеводов ?

11) Перечислите особенности питания спортсменов на различных тренировочных этапах (во время соревнований, перед стартом, восстановительный период)?

12) Гигиенические требования к одежде.

13) Гигиенические требования к обуви.

14) Гигиенические требования к оборудованию в зависимости от вида спорта.

15) Гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений открытых и закрытых.

16) Гигиенические требования к искусственным бассейнам.

17) Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений

18) Перечислите запрещенные к употреблению вещества в соревновательный и предсоревновательный период.

19) Врачебно-педагогическое наблюдение. Цель, задачи, методика проведения.

20) Методики проведения проб функциональной диагностики.

21) Методика проведения проб физической подготовленности. Их значение.

22) Профилактическое консультирование различных групп населения по вопросам двигательной активности.

*2.2. Примеры тестовых заданий:*

### **3. Технологии оценивания**

#### **Распределение рейтинговых баллов по дисциплинарным модулям учебной дисциплины**

Виды контроля		Номер дисциплинарного модуля		
		1	2	3
Текущий контроль, в т.ч. рубежный контроль	min	12	13	15
	max	24	26	30
Рейтинг студента по дисциплине в семестре	min	40		
	max	80		

Студент допускается до зачета, если его рейтинг в семестре по дисциплине составил не менее 40 баллов, а рейтинг по каждому дисциплинарному модулю не меньше минимальной установленной величины (модуль № 1 – 12 баллов, модуль № 2 – 13 баллов, модуль № 3 - 15 баллов). Итоговый контроль (зачет) проводится в конце семестра в виде теста и ответ на вопросы в билете.

Критерии для оценки теста:

70%-75% - 5 баллов

75%-80% - 6 баллов

80%- 85% - 7 баллов

85% - 90% - 8 баллов

90% - 95% - 9 баллов

95% - 100% - 10 баллов

Критерии оценки ответа на билет:

«удовлетворительно»-5-7 баллов

«хорошо»- 8-9 баллов

«отлично»-10 баллов

**4. Критерии оценки.** Студент, имеющий рейтинг по дисциплине в семестре в общей сложности не менее 50 баллов приобретает право на сдачу зачета в формате «автомат».

Аттестационная оценка студента по дисциплине	Итоговый рейтинг студента по дисциплине, рейтинговые баллы
«не зачтено»	0 – 49
«зачтено»	50 – 100