

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Грозный – 2026г.

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Основы врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений (ВПН) за лицами, занимающимися физкультурой и спортом	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.	Экзамен	1-я текущая аттестация
2.	Основные методы и техника проведения функциональных проб у лиц, занимающихся физической культурой и спортом Общая спортивная физиология	ПК 1.1. ПК 1.4; ПК 1.6.- ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.2. ПК 3.5		2-я текущая аттестация

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средств в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам К экзамену

Образец билета к 1-ой текущей аттестации

Тест

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

I-аттестация

Вариант № ___

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Что является основной целью врачебного контроля в физической культуре и спорте?

- А) Определение спортивных результатов
- Б) Содействие эффективному использованию средств ФК для укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов
- В) Составление тренировочных планов

2. По результатам медицинского обследования студенты распределяются в следующие медицинские группы:

- А) Основная, подготовительная, специальная
- Б) Сильная, средняя, слабая
- В) Спортивная, оздоровительная, лечебная

3. Что понимается под термином «самоконтроль»?

- А) Контроль тренера за спортсменом
- Б) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий
- В) Врачебное обследование

4. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) Настроение и сон
- Б) Аппетит и самочувствие
- В) Частота сердечных сокращений и артериальное давление

5. Что является основным средством лечебной физической культуры (ЛФК)?

- А) Медикаментозные препараты
- Б) Физические упражнения
- В) Физиотерапевтические процедуры

6. Какая биологическая функция организма лежит в основе ЛФК?

- А) Защитная
- Б) Двигательная
- В) Терморегуляционная

7. Как называются упражнения, выполняемые мысленно?

- А) Изометрическими
- Б) Идеомоторными
- В) Пассивными

8. Какие виды упражнений относятся к спортивно-прикладным?

- А) Упражнения на тренажерах
- Б) Ходьба, бег, плавание, метание
- В) Дыхательные упражнения

9. Что является абсолютным противопоказанием к назначению ЛФК?

- А) Легкое недомогание
- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия гипертонической болезни

10. Какова нормальная реакция зрачков на свет при оценке состояния вегетативной нервной системы?

- А) Отсутствие реакции
- Б) Сужение
- В) Расширение

Вариант №2

1. Какова периодичность врачебного контроля для студентов высших учебных заведений?

- А) 1 раз в месяц
- Б) 1 раз в год
- В) Только при поступлении

2. В какую медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии?

- А) В специальную
- Б) В подготовительную
- В) В основную

3. Что из перечисленного относится к субъективным показателям самоконтроля?

- А) Масса тела
- Б) Самочувствие и настроение
- В) Результаты функциональных проб

4. Какое артериальное давление считается нормальным для взрослого человека?

- А) 100/60 мм рт. ст.
- Б) 120/80 мм рт. ст.
- В) 140/90 мм рт. ст.

5. Какие упражнения относятся к формам ЛФК?

- А) Только процедура лечебной гимнастики
- Б) Процедура лечебной гимнастики, утренняя гигиеническая гимнастика, терренкур
- В) Только занятия на тренажерах

6. Что такое «терренкур»?

- А) Плавание в бассейне
- Б) Дозированная ходьба по маршруту с восхождением
- В) Дыхательная гимнастика

7. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные
- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

Вариант №1

1. Какой вид массажа применяется для лечения заболеваний и травм?

- А) Гигиенический
- Б) Лечебный
- В) Косметический

2. Что такое «антропометрия»?

- А) Измерение артериального давления
- Б) Система измерений человеческого тела и его частей
- В) Определение группы здоровья

3. Какие упражнения относятся к формам ЛФК?

- А) Только процедура лечебной гимнастики
- Б) Процедура лечебной гимнастики, утренняя гигиеническая гимнастика, терренкур
- В) Только занятия на тренажерах

4. Какая проба используется для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?

- А) Ортостатическая проба
- Б) Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)
- В) Проба с приседаниями (проба Мартине)

5. Какое артериальное давление считается нормальным для взрослого человека?

- А) 100/60 мм рт. ст.
- Б) 120/80 мм рт. ст.
- В) 140/90 мм рт. ст.

6. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) Настроение и сон
- Б) Аппетит и самочувствие
- В) Частота сердечных сокращений и масса тела

7. Что относится к абсолютным противопоказаниям для массажа?

- А) Легкий насморк
- Б) Гемофилия (нарушение свертываемости крови)
- В) Утомление после физической нагрузки

8. Какая биологическая функция организма лежит в основе ЛФК?

- А) Защитная
- Б) Двигательная
- В) Терморегуляционная

9. Как называются упражнения, выполняемые мысленно?

- А) Изометрическими
- Б) Идеомоторными
- В) Пассивными

10. Что понимается под термином «самоконтроль»?

- А) Контроль тренера за спортсменом
- Б) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий
- В) Врачебное обследование

Вариант №2

1. Какие виды упражнений относятся к спортивно-прикладным?

- А) Упражнения на тренажерах
- Б) Ходьба, бег, плавание, метание
- В) Дыхательные упражнения

2. Что является абсолютным противопоказанием к назначению ЛФК?

- А) Легкое недомогание
- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия гипертонической болезни

3. Какова периодичность врачебного контроля для студентов высших учебных заведений?

- А) 1 раз в месяц
- Б) 1 раз в год
- В) Только при поступлении

4. Что такое «терренкур»?

- А) Плавание в бассейне
- Б) Дозированная ходьба по маршруту с восхождением
- В) Дыхательная гимнастика

5. Какие упражнения используются для тренировки дыхания?

- А) Только силовые
- Б) Статические и динамические дыхательные упражнения
- В) Только упражнения на растяжку

6. По результатам медицинского обследования студенты распределяются в следующие медицинские группы:

- А) Основная, подготовительная, специальная
- Б) Сильная, средняя, слабая
- В) Спортивная, оздоровительная, лечебная

7. Какова нормальная реакция зрачков на свет при оценке состояния вегетативной нервной системы?

- А) Отсутствие реакции
- Б) Сужение
- В) Расширение

8. В какую медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии?

- А) В специальную
- Б) В подготовительную
- В) В основную

9. Что является основным средством лечебной физической культуры (ЛФК)?

- А) Медикаментозные препараты
- Б) Физические упражнения
- В) Физиотерапевтические процедуры

10. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные

- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.
Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.
Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.
Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.
Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	Б	Б
3	Б	Б
4	В	Б
5	Б	Б
6	В	А
7	Б	Б
8	Б	Б
9	Б	Б
10	Б	Б

Образец билета к экзамену

Тест

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

Экзамен

Вариант №__

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Ответ										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вариант №1

1. Что является основной целью врачебного контроля в физической культуре и спорте?

- А) Определение спортивных результатов
- Б) Содействие эффективному использованию средств ФК для укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов
- В) Составление тренировочных планов

2. По результатам медицинского обследования студенты распределяются в следующие медицинские группы:

- А) Основная, подготовительная, специальная
- Б) Сильная, средняя, слабая
- В) Спортивная, оздоровительная, лечебная

3. Что понимается под термином «самоконтроль»?

- А) Контроль тренера за спортсменом
- Б) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий
- В) Врачебное обследование

4. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) Настроение и сон
- Б) Аппетит и самочувствие
- В) Частота сердечных сокращений и артериальное давление

5. Что является основным средством лечебной физической культуры (ЛФК)?

- А) Медикаментозные препараты
- Б) Физические упражнения
- В) Физиотерапевтические процедуры

6. Какая биологическая функция организма лежит в основе ЛФК?

- А) Защитная
- Б) Двигательная
- В) Терморегуляционная

7. Как называются упражнения, выполняемые мысленно?

- А) Изометрическими
- Б) Идеомоторными
- В) Пассивными

8. Какие виды упражнений относятся к спортивно-прикладным?

- А) Упражнения на тренажерах
- Б) Ходьба, бег, плавание, метание
- В) Дыхательные упражнения

9. Что является абсолютным противопоказанием к назначению ЛФК?

- А) Легкое недомогание
- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия гипертонической болезни

10. Какова нормальная реакция зрачков на свет при оценке состояния вегетативной нервной системы?

- А) Отсутствие реакции
- Б) Сужение
- В) Расширение

11. Какова периодичность врачебного контроля для студентов высших учебных заведений?

- А) 1 раз в месяц
- Б) 1 раз в год
- В) Только при поступлении

12. В какую медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии?

- А) В специальную
- Б) В подготовительную
- В) В основную

13. Что из перечисленного относится к субъективным показателям самоконтроля?

- А) Масса тела
- Б) Самочувствие и настроение
- В) Результаты функциональных проб

14. Какое артериальное давление считается нормальным для взрослого человека?

- А) 100/60 мм рт. ст.
- Б) 120/80 мм рт. ст.
- В) 140/90 мм рт. ст.

15. Какие упражнения относятся к формам ЛФК?

- А) Только процедура лечебной гимнастики
- Б) Процедура лечебной гимнастики, утренняя гигиеническая гимнастика, терренкур
- В) Только занятия на тренажерах

16. Что такое «терренкур»?

- А) Плавание в бассейне
- Б) Дозированная ходьба по маршруту с восхождением
- В) Дыхательная гимнастика

17. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные
- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

18. Что относится к абсолютным противопоказаниям для массажа?

- А) Легкий насморк
- Б) Гемофилия (нарушение свертываемости крови)
- В) Утомление после физической нагрузки

19. Какие упражнения используются для тренировки дыхания?

- А) Только силовые
- Б) Статические и динамические дыхательные упражнения
- В) Только упражнения на растяжку

20. Что такое «антропометрия»?

- А) Измерение артериального давления
- Б) Система измерений человеческого тела и его частей
- В) Определение группы здоровья

Вариант №2

1. Какой вид массажа применяется для лечения заболеваний и травм?

- А) Гигиенический
- Б) Лечебный
- В) Косметический

2. Какая проба используется для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?

- А) Ортостатическая проба
- Б) Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)
- В) Проба с приседаниями (проба Мартине)

3. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) Настроение и сон
- Б) Аппетит и самочувствие
- В) Частота сердечных сокращений и масса тела

4. Что является основным средством лечебной физической культуры (ЛФК)?

- А) Медикаментозные препараты
- Б) Физические упражнения
- В) Физиотерапевтические процедуры

5. Какие виды упражнений относятся к спортивно-прикладным?

- А) Упражнения на тренажерах
- Б) Ходьба, бег, плавание, метание
- В) Дыхательные упражнения

6. Что является абсолютным противопоказанием к назначению ЛФК?

- А) Легкое недомогание
- Б) Злокачественные новообразования до радикального лечения
- В) Начальная стадия гипертонической болезни

7. Какова периодичность врачебного контроля для студентов высших учебных заведений?

- А) 1 раз в месяц
- Б) 1 раз в год
- В) Только при поступлении

8. Что такое «терренкур»?

- А) Плавание в бассейне
- Б) Дозированная ходьба по маршруту с восхождением
- В) Дыхательная гимнастика

9. Какие упражнения используются для тренировки дыхания?

- А) Только силовые
- Б) Статические и динамические дыхательные упражнения
- В) Только упражнения на растяжку

10. По результатам медицинского обследования студенты распределяются в следующие медицинские группы:

- А) Основная, подготовительная, специальная
- Б) Сильная, средняя, слабая
- В) Спортивная, оздоровительная, лечебная

11. Какова нормальная реакция зрачков на свет при оценке состояния вегетативной нервной системы?

- А) Отсутствие реакции
- Б) Сужение
- В) Расширение

12. В какую медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии?

- А) В специальную
- Б) В подготовительную
- В) В основную

13. Что понимается под термином «самоконтроль»?

- А) Контроль тренера за спортсменом
- Б) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий
- В) Врачебное обследование

14. Какая биологическая функция организма лежит в основе ЛФК?

- А) Защитная
- Б) Двигательная
- В) Терморегуляционная

15. Как называются упражнения, выполняемые мысленно?

- А) Изометрическими
- Б) Идеомоторными
- В) Пассивными

16. Что из перечисленного относится к субъективным показателям самоконтроля?

- А) Масса тела
- Б) Самочувствие и настроение
- В) Результаты функциональных проб

17. Какое артериальное давление считается нормальным для взрослого человека?

- А) 100/60 мм рт. ст.
- Б) 120/80 мм рт. ст.
- В) 140/90 мм рт. ст.

18. Какие упражнения относятся к формам ЛФК?

- А) Только процедура лечебной гимнастики
- Б) Процедура лечебной гимнастики, утренняя гигиеническая гимнастика, терренкур
- В) Только занятия на тренажерах

19. Какие бывают гимнастические упражнения по характеру мышечного сокращения?

- А) Только активные
- Б) Статические и динамические
- В) Только пассивные

20. Что относится к абсолютным противопоказаниям для массажа?

- А) Легкий насморк
- Б) Гемофилия (нарушение свертываемости крови)
- В) Утомление после физической нагрузки

Критерии оценивания экзамена:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	зачтено
15-17	4	
10-14	3	
0-9	2	не зачтено

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 18-20 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 15-17 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 10-14 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	Б
2	А	В
3	Б	В
4	В	Б
5	Б	Б
6	Б	Б
7	Б	Б
8	Б	Б
9	Б	Б
10	Б	А
11	Б	Б
12	В	Б
13	Б	Б
14	Б	Б
15	Б	Б
16	Б	Б
17	Б	Б
18	Б	Б
19	Б	Б
20	Б	Б