ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
Дата: 2026.02.20 16:50:49 +03'00'

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕН
ученым советом
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(протокол от 20.01.2026 N6)
Ректор Р.Е. Калинин

Комплект оценочных материалов по дисциплине	СГ.04.Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования– программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Разработчик (и):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Мальцева С.В.	–	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	преподаватель

Рецензент (ы):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Пономарева Г.В.	кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	заведующий кафедрой физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

Одобрено методическим советом Ефремовского филиала ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России (Протокол от 24.12.2025 N5).

Одобрено учебно-методическим советом ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России (Протокол от 25.12.2025 N3).

Задания всех типов, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных рабочей программой дисциплины:

Код компетенции	№ п/п	Задание с инструкцией	Ключ (ответ, решение, чек-лист и т.д.)
ОК 04 ОК 08		**Задания закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов из предложенных**	
	1.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Что вы понимаете под выражением «здоровый образ жизни»? А) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом; Б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья; В) активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям. Г) активный отдых. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	2.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: К компонентам здорового образа жизни не относится: А) ежедневная двигательная активность; Б) закаливание; В) наличие вредных привычек Г) рациональное питание; Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	3.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Физическая культура – это… А) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; Б) образовательный урок в школе или в университете. В) использование физических упражнений для восстановления после	

		перенесенных заболеваний и травм. Г) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	4.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Здоровье – это (по определению ВОЗ): А) психическое и социальное благополучие Б) полное физическое и психическое благополучие; В) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Г) отсутствие болезней или физических дефектов. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	5.	Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных. Текст задания: Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: А) для коррекции физической нагрузки; Б) для профилактики вредных привычек; В) для оценки воздействия физических упражнений на организм; Г) все вышеперечисленное Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	6.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: А) чередование нагрузки и отдыха; Б) выполнение физических упражнений до «отказа»;	

		В) изменение интенсивности выполнения упражнений; Г) несоблюдение техники безопасности. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	7.	Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных. Текст задания: Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: А) спортивные игры, единоборства; Б) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); В) упражнения высокой интенсивности; Г) все вышеперечисленное Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	8.	Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных. Текст задания: Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: А) повышаются адаптационные возможности организма; Б) наступает физическое переутомление; В) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; Г) улучшается функция внешнего дыхания. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	9.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: А) личные предпочтения; Б) состояние здоровья; В) состояние функциональных систем;	

		Г) климато-географические условия для занятий Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	10.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какой приём в баскетболе входит в технику владения мячом? А) ведение мяча Б) повороты В) перебежки Г) прыжок Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	11.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе: А) ходьба, бег Б) ловлю В) бросок мяча Г) передача Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	12.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Длина тела (рост) измеряется: А) в положении сидя, угол глаза и верхний край уха на горизонтальной прямой; Б) в положении лёжа на мерной ленте, ноги и пятки упираются в стену; В) в положении стоя по команде «смирно»; голова, пятки и остистые отростки; прикасаются к линейке, угол глаза на горизонтали с козелкомушной раковины; Г) в положении стоя, голова прямо, плечи на одном уровне.	

		Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	13.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Становая сила измеряется: А) калиперометром; Б) динамометром; В) гирямиразного веса; Г) подъёмом штанги от груди. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	14.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Как измеряется окружность грудной клетки: А) сантиметровой лентой сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне 4-го ребра; Б) толстотным циркулем на уровне подмышечных впадин; В) толстотным циркулем во фронтальной и саггитальной плоскостях; Г) сантиметровой лентой на уровне нижнего края грудины. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	
	15.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Фактор, положительно влияющий на показатель гибкости: А) утомление; Б) разминка; В) положительные эмоции; Г) силовая тренировка. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г	

<table>
<tr><td></td><td>16.</td><td>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.
Текст задания:
Сила – это способность человека преодолевать внешнеесопротивление:
А) с максимальной скоростью;
Б) с минимальным усилием;
В) продолжительное время;
Г) за счёт мышечных усилий.
Запишите выбранный ответ - букву:
<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>17.</td><td>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.
Текст задания:
Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
А) только один
Б) не больше двух
В) не больше трех
Г) не имеет значения
Запишите выбранный ответ - букву:
<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Задания закрытого типа на установление соответствия</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>18.</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие.
Текст задания:
Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:
<table><tr><td>Упражнения:</td><td>Качества:</td></tr><tr><td>А) челночный бег, метание предметов</td><td>1. выносливость</td></tr><tr><td>Б) плавание без остановок от 25мдо 100м.</td><td>2. сила</td></tr></table></td><td></td></tr>
</table>

В) пружинящие приседания	3. скорость
Г) подвижные игры	4. ловкость, координация
Д) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.	5. гибкость

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

19. Прочитайте текст и установите соответствие.
Текст задания:
Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Параметры частоты с.с.	Объёмы нагрузки:
А) 170-200 уд /мин.	1. небольшая
Б)130-150 уд/мин.	2. нагрузка средней интенсивности
В) 100-130 уд/мин.	3. высокая нагрузка
Г)150-170 уд/мин.	4. нагрузка предельная

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

20. Прочитайте текст и установите соответствие.
Текст задания:
Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:

Физические качества:	Упражнения:
А)для развития силовых способностей рекомендуются	1.спортивные и подвижные игры.
Б)для развития способности к выносливости рекомендуются	2. стретчинг.

В)для развития координационных способностей	3. упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г) для развития гибкости рекомендуются	4. циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

21. Прочитайте текст и установите соответствие.
Текст задания
Установить соответствие между видами спорта и терминами:

Термины в спорте	Виды спорта
А) V- Степ	1. волейбол
Б) пробежка	2. футбол
В) блок	3. баскетбол
Г) автогол	4.аэробика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

22. Прочитайте текст и установите соответствие.
Текст задания:
Приведите в соответствие этапы учебных комбинаций в аэробике и их характеристики:

	Этапы	Характеристика
А)	первый этап	1. выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.
Б)	второй этап	2.выбор музыкального сопровождения.
В)	третий этап	3.непосредственное составление комбинации на определенное количество

		счетов.
Г)	четвертый этап	4.подбор элементов, которые будут включены в комбинацию.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание закрытого типа на установление последовательности

23. Прочитайте текст и установите последовательность.
Текст задания:
Последовательность действий при нападающем ударе в волейболе:
А)прыжок;
Б)удар по мячу;
В)разбег;
Г)выбор траектории движения волейболиста.
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Прочитайте текст и установите последовательность.
текст задания: Последовательность исполнения движения V-step в аэробике:
А) шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево);
Б)возвращаем первую ногу на место;
В)шаг второй ногой вперед в другую сторону;
Г)шаг вторую ногу на место.
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

25. Прочитайте текст и установите последовательность.
Текст задания:
Последовательность действий при блокирующем действии в волейболе:

<table>
<tr><td></td><td></td><td>А)прыжок;
Б)перенос рук через сетку;
В)выбор места;
Г)контакт с мячом.
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>26.</td><td>Прочитайте текст и установите последовательность.
Текст задания:
Порядок действий в волейболе при силовой подаче в прыжке:
А)прыжок;
Б)подброс мяча;
В)разбег;
Г)удар по мячу.
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>27.</td><td>Прочитайте текст и установите последовательность.
Текст задания:
Установите последовательность обучения подачи в волейболе:
А)имитация;
Б)рассказ;
В)показ;
Г) отработка подачи;
Д)имитация подачи в целом
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>28.</td><td>Прочитайте текст и установите последовательность.
Текст задания:
Установите правильную последовательность упражнений в разминке?
А)ходьба;</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>Б)специальные беговые упражнения;
В)упражнения для мышц ног;
Г)упражнения для мышц туловища;
Д)упражнения для мышц рук;
Е)упражнения для мышц шеи;
Ж)бег трусцой.
Запишите соответствующую последовательность цифр слеванаправо:
<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td><td>Е</td><td>Ж</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Задания открытого типа</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>1.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания:
Что означает термин «Физическое воспитание»?</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>2.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания:
Что такое физическое развитие человека?</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания:
Сколько раз в неделю нужно заниматься физическими упражнениями, чтобы достичь оздоровительного эффекта от занятий?</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>4.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания:
Какие основные характеристики ловкости?</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>5.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания:
Что означает челночный бег?</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>6.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания:
Как подсчитываются очки в баскетболе?</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>7.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания:
Сколько длится игра в баскетбол?</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>8.</td><td>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</td><td></td></tr>
</table>

		Текст задания: Почему выносливость является приоритетным профессионально важным двигательным качеством для профессий медицинского профиля?	
	9.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое активный отдых?	
	10.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: По какой причине бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) является основным показателем общей выносливости?	
	11.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Используются ли для развития ловкости подвижные и спортивные игры?	
	12.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как измеряется окружность грудной клетки?	
	13.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какой удар в волейболе называется нападающим?	
	14.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какое решение принимает волейбольный арбитр, если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?	
	15.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?	
	16.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какое количество касаний мяча в волейболе, игрокам команды	

		разрешено выполнить при розыгрыше?	
	17.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Виды аэробики и их классификация.	
	18.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой	
	19.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое стретчинг?	
	20.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое пилатес?	
		Практические задания (выполнение контрольных нормативов)	
	1.	Оценка физического развития. Измерьте следующие параметры: рост, массу тела, кистевую динамометрию, окружности груди, талии и бедер, экскурсию грудной клетки, ЖЕЛ, АД и частоту пульса. Рассчитайте ИМТ, отношение окружности талии к окружности бедер, жизненный индекс. Оцените показатели и сравните их с нормой.	
	2.	Оценка физической подготовленности. Контрольные нормативы Легкая атлетика	

Контрольные тесты	Женщины			Мужчины		
	Оценка в очках					
	5	4	3	5	4	3
1.Тест на скоростно-силовую						

		подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,8	17,5	18,5	14,5	15,8	16,4		
		2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10 15	8 12	6 10		
		3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12 12	10 10	8 8					
		4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., с.) Бег 3000 м (мин., с.)	11.20	12.10	13.30	13.80	14.40	15.30		
		5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	150	190	180	170		
		6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)	+16	+11	+8	+13	+8	+6		
		7. Поднимание туловища из	35	30	25					

		положения лежа на спине (количество раз за 1мин)								
		Волейбол								
		1.Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	12	10	8		
		2.Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	12	10	8		
		3.Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	12	10	8	15	12	8		
		4. Нижняя подача в баскетбольный щит (5 попыток) Юноши с синей линии нападения. Девушки с 6,2 метра.	3	2	1	3	2	1		
		Баскетбол								
		1.Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	5	4	3	6	5	4		
		2. Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	4	2	1	5	3	2		
		3.Бросок мяча в движении из-под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1		

		Физкультурно-оздоровительные технологии		
		1.Выполнение базовых, основных шагов.	Техника выполнения	
		2.Проведение с группой комплекса ОРУ	Техника выполнения	